

НАША
ПСИХОЛОГИЯ

РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

ПСИХОЛОГИЯ

psych.ru

Способности
по потребностям

Осторожно,
любовь!

Рецепты
гения

Юные
творцы

Невинная
наивность

МАКСИМ
АВЕРИН

Человек,
который стебется

16+

ПРИБЫТИИ

ВЫШЕ ГОЛОВЫ

№ 2 (102) март — апрель 2017

ISSN 1817-6070 17002



771817 607775



Телефон: 8 (800) 100 37 80 (звонок бесплатный)
Ювелирный интернет-магазин №1 в России!*

*Рейтинг TOP.Mail.ru и Seorate.ru

magicgold.ru

ООО "Голд" 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 30/1/2, стр. 2, ОГРН 1037701030069



Магия Золота

сеть ювелирных салонов



СДЕЛАЙ МОМЕНТ ДРАГОЦЕННЫМ!

12 **post & fact 46**

Последние новости в мире психологии.

14 **наш человек**

Человек впечатляющийся.

Интервью с актером Максимом Авериным.



24 **тема номера: раскрой таланты**

Торт в подарок. Любая способность

похожа на торт, сочетание слоев в котором делает его вкусным. Из каких слоев обычно состоит «торт» способностей?

32 **Черное на красном.** Синестезия – результат

необычных связей в мозге, когда соединяются звуки с цветом или слова с эмоциями или происходит другая интеграция разных модальностей.

36 **Юные творцы.** Уникальными творческими

способностями, которыми можно и нужно гордиться, обладает каждый человек. Как же помочь ребенку реализовать созидательный потенциал?

42 **На двух языках.** Еще до недавнего времени

считалось, что билингвизм тормозит психическое и интеллектуальное развитие ребенка. Благодаря нейрopsихологическим исследованиям стало известно, что это не так.

Безумства и способности. Во всех наших безумствах всегда есть доля нашего участия, и, соответственно, всегда актуален вопрос о мотивации такого поведения.

51 **Тест. Я – маньяк?** Пройдите тест и узнайте

свои безумные наклонности, а также то, как их безопасно для себя и окружающих проявлять.

56 **взгляд Марины Мелия**

Осторожно, любовь! Сейчас универсальный рецепт воспитания примерно такой: «Главное – просто любить ребенка». Но можно ли построить отношения с детьми только на любви?

я – личность

62 **Когда муми-тролли взрослеют.** Леонид

Кроль, создатель проекта «Мастерская коучинга», выделил 15 психологических типажей и предлагает наиболее эффективные правила общения с их представителями. Сегодняшний наш герой – всеми любимый (в книге) Муми-тролль, но так ли с ним легко и просто?

среда обитания

66 **Как не вырастить лузера?** Практикум для

родителей: правила поведения и главная задача – помогать и способствовать (художникам покупать бумагу и краски, маленьким любителям математики подкидывать книжки с задачами на логику).

72 **4 улыбки собаки.** Мы легко приписываем

животным эмоции радости и счастья на основании того, что уголки их рта приподняты. Однако то, что мы принимаем за улыбку, может быть простой морфологической особенностью или проявлением страха, активных попыток примирения или неприкрытой угрозы.



ЧАШКА СВЕЖЕЗАВАРЕННОГО ЧАЯ,
как возвращение домой, с каждым
глотком погружает в атмосферу
умиротворения и счастья.

будьте здоровы

76 Ребенок меня не отпускает. Есть такое психологическое понятие – «сепарация».

Оно означает психологическое отделение от матери и обретение самостоятельности. Это процесс сложный, болезненный и для ребенка, и для матери, поэтому осуществляется он постепенно.

82 Еда как озорство. Живая консультация юной дамы, которая рушит все стереотипы о «заедании стресса» и прочих объяснениях переживания.

88 Фигура для мужа. Ответ профессионального психолога на вопрос, надо ли меняться – в том числе физически – ради любимого.

пара-психология

90 Наивная невинность. Интервью с сексологом Юрием Прокопенко о вступлении в половую жизнь современных подростков и связанных с этим психологических тонкостях.

96 Ночь свободы. Дети взрослеют, начинают выстраивать любовные отношения, все чаще отлучаться из дома и даже ночевать в гостях. Где проходят границы свободы подростка? И как правильно с ним говорить?

98 Наблюдалка. Посмотрим еще на одну влюбленную пару. Какой этап отношений переживают молодые люди? И что им прочит психолог?

личный бренд

100 Профессии будущего. С развитием интернета, робототехники, генной инженерии многие традиционные профессии отмирают и на смену им приходят новые перспективные специальности, овладеть азами которых имеет смысл уже сейчас.

104

под другим углом

Унесенные Ведами. Если кратность – сестра таланта, то крайности – любимые сестры надувательства. Шарлатаны в области психологических тренингов на тему «как достичь женского счастья» тоже бросаются из крайности в крайность. Одни учат девушек быть стервами, другие, наоборот, пытаются превратить женщину в мужнин придаток. Именно плодом шарлатанства второй категории и являются «ведические жены».



110

безумные грани таланта

Рецепт гения. Есть вероятность, что Иероним Босх страдал шизотипическим расстройством личности.

кино & домино

118

Смотрим. Анализируем фильм

о человеческих отношениях. Причем не сексуальных, как может показаться из названия «Под маской жиголо», а сердечных.

122

Читаем. Вместе с психологами знакомимся с книжными новинками и размышляем о мамах, детях и немножко о сумасшествии.

124

Посещаем. Что нового можно увидеть в театрах столицы этой весной?



www.komus.com

Творческий конкурс
«Рисуем вместе
с КОМУС»



Открыт прием заявок на новый сезон.

Информация по приему работ, условию участия в конкурсе представлена на сайте **www.komus.org** и в группе «ВКонтакте» – «Рисуем вместе с «Комус»».

Первые 1500 человек, приславшие свои работы, гарантированно получают подарки от «Комус» и партнеров конкурса: творческие наборы и приглашение на финал конкурса*.

*С условиями получения подарков Вы можете ознакомиться на сайте **www.komus.org**, «ВКонтакте» – «Рисуем вместе с «Комус»». Подарки по почте не направляются, выдаются в день проведения церемонии награждения! В конкурсе не могут принимать участие дети сотрудников Компании «Комус».



kores

playmobil



МОСКВАРИУМ

ИНПАРК
ДЕТСКИЙ ЦЕНТР НАПРАВЛЕНИЯ СТРОИТЕЛЬСТВА



Психология

INLEARNO
ИНТЕРАКТИВНОЕ ДЕТСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Office
НАСТАВНИК

Ниссе Спарс

Леонид Кроль, создатель проекта «Мастерская коучинга» и тренинга Леонида Кроля, профессор магистерской программы «Психоаналитический коучинг и консультирование» в Высшей школе экономики, автор блога Incantico

Борис Зубков, психолог-исследователь Mindware Lab, член Британского психологического общества

Юрий Прокопенко, врач-сексолог и сексопатолог, кандидат медицинских наук, психотерапевт, журналист, автор 16 книг на темы любви и секса, научный сотрудник Московского НИИ психиатрии

Марина Мелия, профессор психологии, коуч-консультант

Александр Шувалов, кандидат медицинских наук, автор книги «Безумные грани таланта. Энциклопедия патографий»

А также...

Сергей Калинин, психолог, бизнес-консультант; **Лариса Кобзева**, психолог; **Мария Келлендер**, психолог; **Андрей Гусев**, кандидат психологических наук; **Дмитрий Занько**, психолог; **Екатерина Костина**, семейный психолог; **Елена Федорович**, зоопсихолог; **Татьяна Гуляева**, психолог; **Ирина Соловьева**, психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, бодинамике, арт-терапии; **Юлия Василькина**, психолог, социолог; **Дарья Сучилина**, психолог, клиент-центрированный, телесно-ориентированный психотерапевт; **Александр Невеев**, кандидат психологических наук, специалист по когнитивным искажениям, эксперт по деструктивным культам и тренингам.

16+

Вливайтесь в наши ряды. Найдите свое место в редакции журнала «Наша Психология». Мы заинтересованы в новых авторах. Пишите нам: info@psyh.ru

Экологичный выпуск



Журнал «Наша Психология»

Учредитель и издатель

ООО «Издательский Дом «НООСФЕРА»»

ДИРЕКЦИЯ

Генеральный директор Елена Лаврова
lavrova@psyh.ru

PR-директор Изабелла Джавоева, b.djavoeva@psyh.ru

Арт-директор Наталья Аверьянова

Директор по распространению Сергей Волнов,
s.volkov@psyh.ru

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор Владислав Божедай,
v.bozheday@psyh.ru

Заместитель главного редактора Марина Смагина,
m.smagina@psyh.ru

Выпускающий редактор Катерина Алипова

Редактор Екатерина Илимova

Дизайнер Юлия Тузуева

Корректор Александр Безлепкин

Бильд-редактор Татьяна Платонова

Редактор сайта Полина Бойцова p.boytsova@psyh.ru

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА

(495) 687-98-52

Координатор по рекламе Екатерина Семенова (доб. 180), semenova@psyh.ru

Менеджеры по рекламе Юлия Синько, Александр Дунаев

Дизайн рекламы Юлия Тузуева, Екатерина Солдатовa

ФОТОГРАФИИ И ИЛЛЮСТРАЦИИ

Legion-Media, ИТАР-ТАСС, Виктор Горячев, Геннадий Малагин, Ольга Аверина, Олег Пз
Фото на обложке Виктор Горячев

АДРЕС РЕДАКЦИИ

129626, г. Москва, ул. 3-я Мытищинская, д. 16.

Тел.: (495) 687-98-52, факс: (495) 789-37-84.

info@psyh.ru, www.psyh.ru

Почтовый адрес: 129626, г. Москва, а/я 3.

Адрес издателя: 129626, г. Москва, ул. 3-я Мытищинская, д. 16.

ИЗГОТОВЛЕНО

ООО «Типография Сити Принт».

Адрес: 129226, Москва, ул. Донукина, д. 10, стр. 41.

№ 2 (102) март–апрель

Дата выхода в свет 06.03.2017

Номер подписан в печать 01.03.2017

Тираж 58 тысяч экземпляров

Цена свободная

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

ООО «ТРИЭЛ РП»

Тел.: (499) 192-46-11, факс: (499) 192-84-14

stmail2008@mail.ru

Журнал «Наша Психология» зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-35201 от 4 февраля 2009 года.

До 2009 года журнал назывался «Психология на каждый день».

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Редакция не вступает в переписку, не рецензирует и не возвращает рукописи, которые не были заказаны редакцией. Перепечатка и использование материалов в любых СМИ допускается только с письменного разрешения редакции и только со ссылкой на издание и указанием авторов материалов.

Журнал предназначен для читателей от 16 лет.

Не одним поколением проверены уникальные целебные свойства минеральных вод Чехии и Сербии, эксклюзивным дистрибьютором которых является компания «Родник». Вся предлагаемая продукция сертифицирована и прошла клинические испытания в ведущих медицинских учреждениях России. У каждого вида воды уникальный состав и широкий спектр действия, вода разливается непосредственно на источниках и искусственно не газуется.



«Пролом»

Сербы верят легенде, что в горе Радан магнитное поле Земли «закручено» в другую сторону. Отсюда, из разлома, с глубины 283 метров бьет источник Пролом, обладающий особой структурой. Его воду уже более 400 лет используют для лечения почек. Вода «Пролом» показана также при заболеваниях пищеварительного тракта, кожи и кровеносных сосудов, является мочегонным средством, повышает секреторную функцию печени, улучшает желчеотделение, повышает щелочной резерв крови. Наряду с лечебными качествами приятный вкус, слабая минерализация и уникальная щелочность (pH 8,8) позволяют пить «Пролом» как столовую минеральную воду каждый день, без ограничения объема потребления.

«Билинска киселка»

Кислотонормализующий эффект позволяет использовать эту воду при хронических гастродуодените, холецистите и панкреатите, язвенной болезни.

«Винцентка». Минеральная вода с йодом рекомендуется при сахарном диабете, хроническом панкреатите, при нарушениях обмена веществ, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Используется также для полоскания и ингаляционного лечения хронического синусита, бронхита и других заболеваний.

«Зайчицка горька». Богатая магнием (5 грамм на литр), калием, кальцием вода идеально подходит для очищения кишечника от шлаков и является прекрасным средством для очищения печени, высокоэффективна для длительного применения при запорах, заболеваниях желчевыводящих путей, атеросклерозе и ожирении.

ООО «Родник»

Единственный поставщик в России

www.minervoda.ru

Тел.: (812) 274 57 80, (812) 274 40 79, (812) 274 11 41
Тел. в Москве: +7 963 715 56 69, +7 903 739 27 09

Фирменные магазины г. Санкт-Петербург:

• ул. 7-я Советская, д. 16. Тел.: (812) 719 82 96
• ул. Будапештская, д. 17, корп. 1
Тел.: +7 921 759 82 96



Наведи свой фокус



Владислав
БОЖЕДАЙ,
главный редактор

В этом номере мы пишем о существующих, научно обоснованных подходах к технологиям развития. Развитие неизбежно – развивайся или проигрываешь! Иначе будет как в том анекдоте: «Лежишь себе, деградируешь, и тут – бац! – деградировать дальше некуда».

Потенциал человека не бесконечен, поэтому в развитии важно определить не только то, что надо делать, но и чего не надо. Важно быть сильным там, где это нужно, и слабым там, где это можно.

Тема безграничных возможностей очень романтична. Утверждение, что человек использует свои способности на три процента, не находит научного подтверждения. И что же теперь? Мы обречены на посредственные способности и нет потенциала роста? Конечно, нет! Но стоит учитывать, что наши возможности конечны. Именно понимание своих границ, фокусировка способностей на том, что действительно интересно, что дает энергию и воодушевляет, – оптимальный способ их расширения.

НАША ГЛАВНАЯ СПОСОБНОСТЬ.

Один из основных ресурсов, который у нас есть, – это время, внимание. Мы можем управлять своим фокусом внимания, и это основная наша способность. Мы делаем выбор осознанно либо автоматически. Зачастую мозг делает выбор автоматически как следствие сбережения психической энергии. Надо помнить, что он по-

стоянно нас обманывает путем использования привычных шаблонов, эвристик. Вот лишь несколько исследований, подтверждающих это.

В одном из экспериментов ученые из Гарвардского университета и Католического университета в Милане (Италия) пригласили 47 участников с диабетом второго типа. У испытуемых замерили уровень глюкозы в крови, затем все люди играли в компьютерные игры в течение ровно 90 минут, но воспринимали течение времени по-разному. Одни были уверены, что эксперимент закончился через 90 минут, другие – что он длился 45 минут, а третьи утверждали, что прошло 180 минут. У участников, которым казалось, что они играли 180 минут, уровень глюкозы значительно снизился. Словно на самом деле прошло три часа, а не полтора! У других участников снижение уровня глюкозы также соответствовало представлению о том, как много прошло времени.

В другом эксперименте ученые из Йельского университета предложили людям выпить молочный коктейль калорийностью в 380 ккал, предварительно замерив уровень грелина (гормона голода) в крови. Затем людей разделили на две группы и попросили внимательно по-

смотреть на состав напитка. В первой группе участники могли убедиться, что в напитке 620 ккал, а во второй – что там всего 140 ккал. У тех, кто выпил «питательный» коктейль в 620 ккал, уровень грелина резко снизился, люди почувствовали насыщение, как после плотного обеда. Те же, кто отведал «легкого» коктейля, насыщения не почувствовали, а уровень грелина в их крови не сдвинулся с места. Оказалось, что гормоны тоже ведутся на незамысловатый обман.

Управление фокусом внимания – это еще и способ расстановки приоритетов. Мы знаем, что планы на будущее могут управлять тем, что мы делаем в настоящем. Наш взгляд из настоящего на прошлое меняется сообразно тому, какие происходят метаморфозы в нас самих. Психотерапевты не зря шутят, что «каждый взрослый имеет право на счастливое детство». Ведь изменяя себя в настоящем, можно уменьшить влияние детских психотравм, тем самым меняя свое будущее, свою судьбу.

РАЗРЫВ ШАБЛОНОВ. Как же бороться с предопределенностью и обреченностью? Можно ли «уйти от судьбы»? Судьба – неизбежаемый опыт, который является следствием того, что мы не хотим пересмотреть типичные шаблоны наших умозаключений. Вера в судьбу предполагает, что мир справедлив, а это не так. Мир не жестко детерминирован, он вероятностен, то есть мы своими поступками влияем на вероятность наступления того или иного события. Но само событие может зависеть от внешних факторов, а не только от нас или носить случайный характер. Например, если у человека инфаркт, то это не обязательно случилось оттого, что он много курил. Но если он курит, то вероятность наступления инфаркта во много раз повышается.

Вера в судьбу заставляет нас искать причинно-следственные связи там, где их нет, и зачистую порождает комплекс вины, который дает возможность манипулирования тем, кто растолкует причину проблем и «снимет порчу» за вознаграждение.

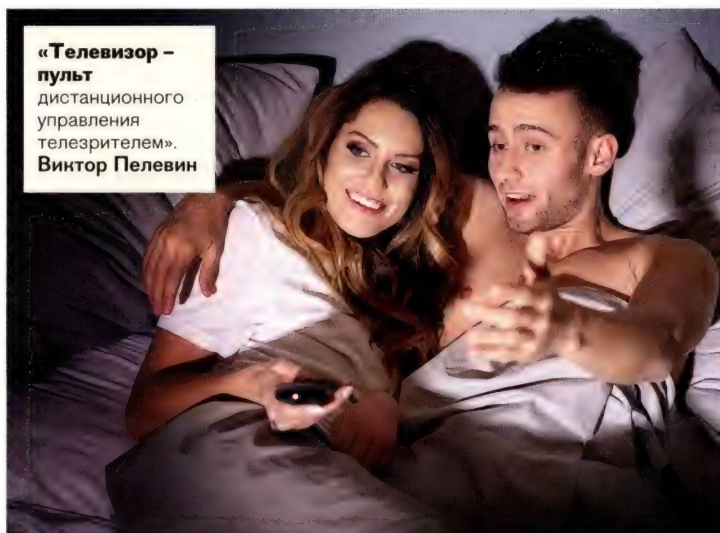
ИЗМЕНИ КАРТИНУ МИРА. Человек – это в первую очередь исповедуемая им картина мира. Наш мозг обычно не мыслит, он всего лишь объясняет эту картину, стремясь не разрушить ее. Он игнорирует факты реальности, которые противоречат его картине мира.

Поэтому мы так часто игнорируем существующие взаимосвязи и ищем несуществующие, которые бы подходили под нашу картину мира. Мы верим в то, что наши взгляды единственно верные, хотя на самом деле это лишь зеркальное отражение той реальности, в которую мы смотрим.

Что же можно сделать? Первое – попробовать осознать, что мы и наш мозг не одно и то же. Второе – бережно обращаться со своим мозгом, понимая, что получаемая им информация, впечатления помимо нашей воли влияют на то, какую картину мира он строит. Не так безобидно кормить мозг апокалипсическими новостями, фильмами ужасов или, наоборот, розовыми единорогами и карамельными иллюзиями.

В результате переработки эмоционально заряженных событий наш фокус внимания смещается с реальных, первостепенных проблем на второстепенные или даже на несуществующие фантомы, картина мира становится неадекватной. И пока человек этого не осознает, он не поймет того, что им управляет, и не сможет изменить. Обратит внимание на неосознаваемое как раз и помогает психотерапия.

Мы надеемся, что, прочитав статьи в этом номере, вы сможете увидеть собственную картину мира и приблизить ее к более конструктивной. ♡



«Телевизор – пульт дистанционного управления телезрителем». Винтор Пелевин

Шерлок-Хаусы УБИВАЮТ СЕКС

Профессор *Дэвид Шпигельхалтер* из Университета Кембриджа считает, что возросшая популярность сериалов ставит существование секса под угрозу.

Британские ученые исследовали сексуальную жизнь пар еще с 2000 года, и к 2013-му уже стало очевидно, что среднее количество половых актов в месяц у мужчин и женщин 16–44 лет стремительно уменьшается. Например, с 2010 по 2012 год этот показатель упал на 20 %. И продолжает падать параллельно росту популярности сериалов.

«Сейчас близость оценивается больше схожестью интересов, нежели стремлением к сексу, – объясняет профессор. – Парам приятнее вместе смотреть сериалы, в которых сейчас по вечерам нет недостатка. Известен факт, что отсутствие электричества или просто интересных телепрограмм после 21–22 часов вечера стимулирует интерес к занятиям любовью, но сейчас это “полезное” время полностью заполняют собой герои популярных ситкомов».

Специалисты опасаются, что если ничего не изменится, то уже через 10–15 лет секс достигнет минимально допустимой частоты, что негативно отразится на рождаемости.

dailymail.co.uk

Wow! How?

Читатели журнала «Наша Психология» могут посетить Фестиваль науки в РАН со скидкой 30 % по промо-коду «psych».

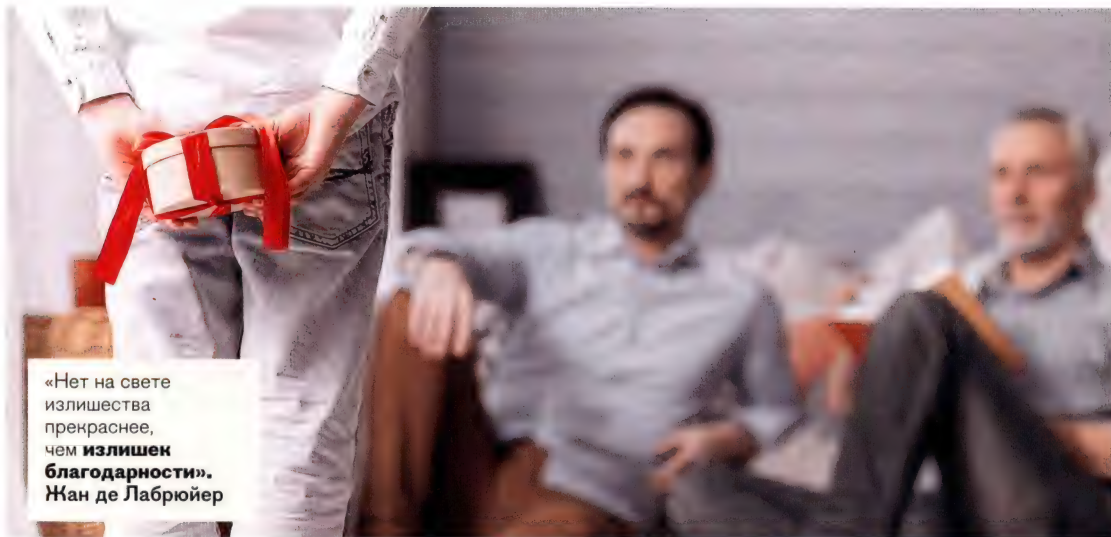
1–2 и 8–9 апреля в главном здании РАН пройдет XI фестиваль наук Wow! How?. Вход для детей до пяти лет – бесплатный! Билет включает посещение супершоу со множеством экспериментов и сценических эффектов в зале на 1200 мест в выбранное время и доступ ко всем научным зонам в фойе в течение дня: научные шоу-лекции, яркие мастер-классы, физико-химическая лаборатория, гео- и биомир, медицина, IT-технологии, робототехника с интерактивными экспонатами и активностями для всей семьи!

Полная программа фестиваля и билеты на festnauki.ru
Специальный промо-код для читателей нашего журнала вводится в соответствующем поле на сайте при оформлении брони.



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО



«Нет на свете
излишества
прекраснее,
чем **излишек
благодарности**.
Жан де Лабрюйер

Мы учим наших детей говорить «волшебные слова» приветствия, просьбы, благодарности. Это приятно и принято. Но ученые из университетов Хьюстона, Техаса и Пенсильвании в сотрудничестве с Медицинским центром имени Майкла Дебейки Министерства по делам ветеранов США доказали, что одно из «волшебных слов» действительно волшебное: оно помогает бороться с депрессией.

В исследовании психологов приняли участие 352 человека 18–58 лет с признаками депрессии разной

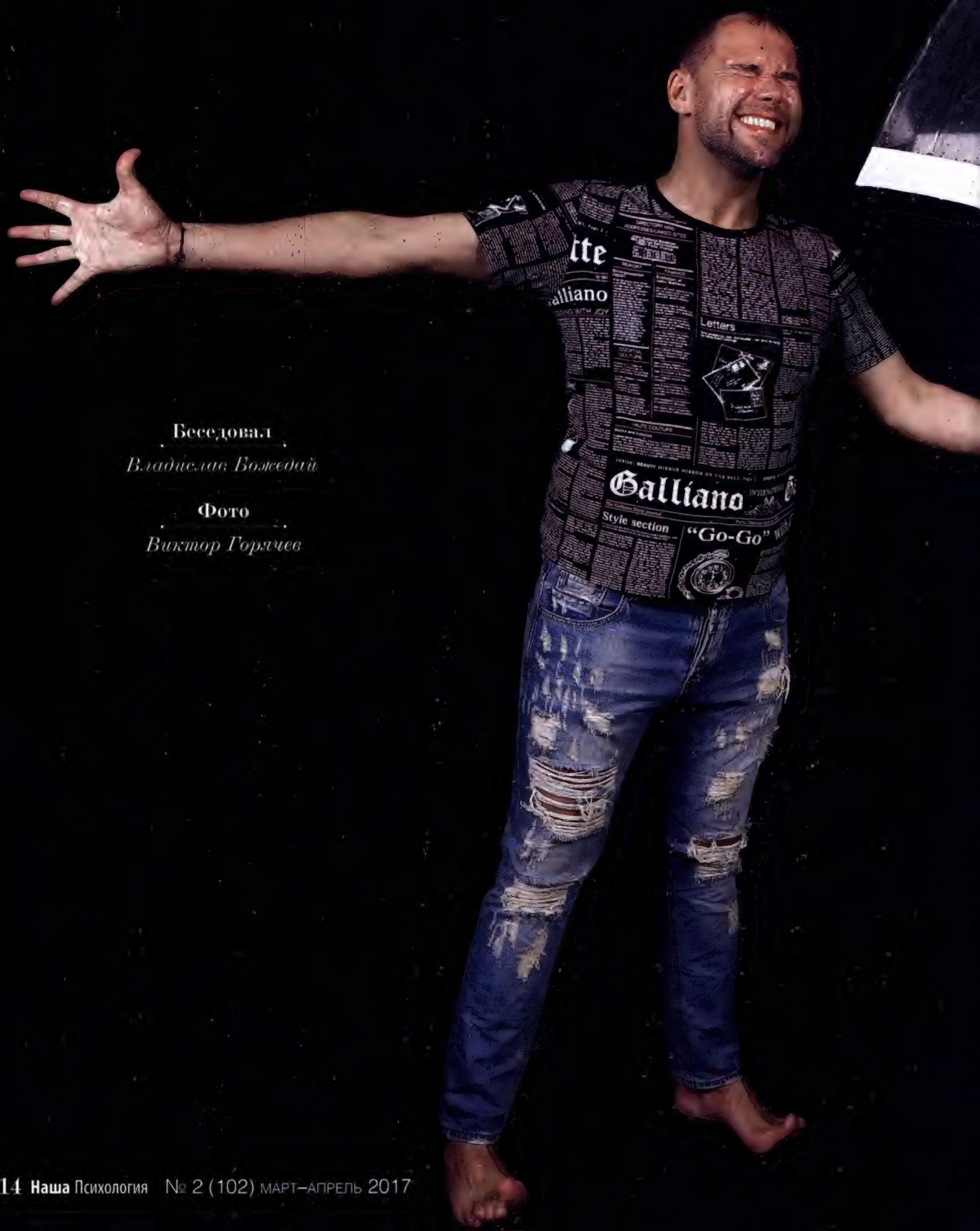
тяжести. Тестирование показало, что люди, высказавшие благодарность кому-то за что-то (независимо от масштаба и значимости поступка или события) чувствуют психологический подъем, больше ценят каждое мгновение жизни, ощущают уверенность в себе. Особенно же воспаряют духом те, кто отличается скромностью, кто в обыденной жизни стесняется проявлять свои эмоции искренне и открыто.

«Выражение благодарности может помочь облегчить симптомы тревоги, –

утверждают американские эксперты, – оно также может способствовать ощущению социальной поддержки, близости людей, единения с ними, что для депрессивного человека, чувствующего себя изолированным, предельно важно».

Впрочем, вполне очевидно, что при всей волшебной силе слова «спасибо» только благодарности не могут стать полноценной терапией для пациента в депрессии. Следовательно, все знакомые методы лечения остаются по-прежнему актуальными.

www.dailymail.co.uk

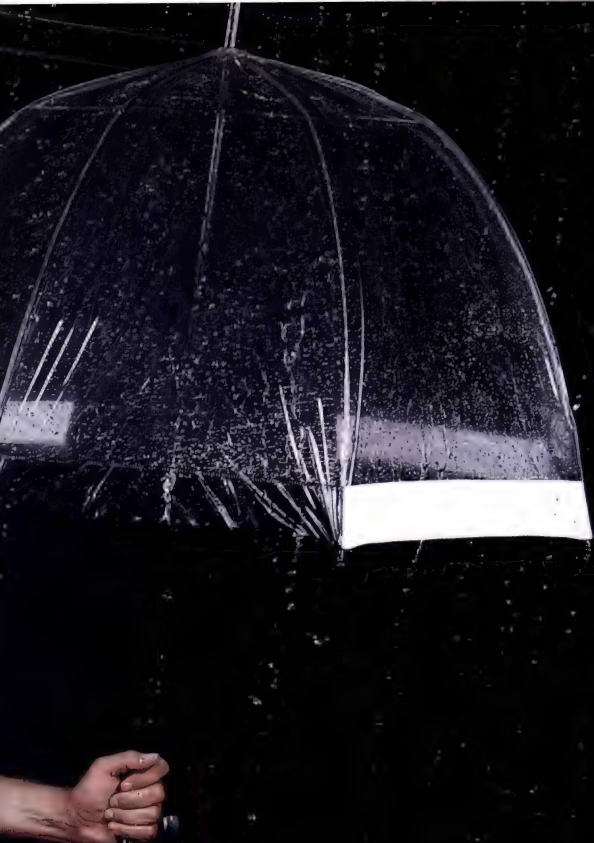


Беседовал

Владислав Божедой

Фото

Виктор Горячев



«Счастье –
путешествие,
а не конечная
цель»

Человек впечатляющийся

Максим Аверин не играет вне сцены: он открыт и доброжелателен, готов обсуждать любую тему, в развернутом ответе на какой-нибудь вопрос может сменить несколько настроений от раздражения до восторга, а все потому, что он – человек впечатляющийся...

Биография

Родился
в Москве.

1995 дебют в кино.

1999 дебют в Театре миниатюр
(сейчас театр «Эрмитаж»).

1997 окончание **Высшего**
театрального училища имени
Б. В. Щукина.

1998 первая роль в кино во взрослом
возрасте, фильм **«Любовь зла»**
(Корабельников).

1999 участие в спектаклях
театра **«Сатирикон»**.

2000 премия Правительства РФ в
области культуры и приз **«Серебряная**
подкова» IV ежегодного российского
кинофестиваля **«Любить по-русски»**.

2006 театральная премия
«Чайка-2006».

2007 дебют в роли ведущего
новогодней ночи на НТВ:
«Карнавальная ночь с Максимом
Авериним».

2010 премьера и гастроли
Творческого вечера **«Искренне**
без купюр», первый бенефис
«Необыкновенный концерт
с Максимом Авериним» на НТВ,
национальная телевизионная
премия **«ТЭФИ-2010»** в номинации
«Исполнитель мужской роли
в телевизионном фильме/сериале»
за сериал **«Глухарь. Продолжение»**.

2011 лекции в **Дюкском**
университете в США и премьера
моноспектакля **«Все начинается**
с любви» на сцене театра **«Миллениум»**
в Нью-Йорке, присвоение звания
заслуженного артиста Российской
Федерации.



РЕДКО МОЖНО ВСТРЕТИТЬ АКТЕРА, КОТОРЫЙ ЧИТАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЖУРНАЛЫ... Я обожаю все это. Очень люблю читать коллег, как они врут. Все хотят быть хорошими в телевизоре, на обложке. Я верю в порядочность людей, читаю и думаю: «Боже, какие замечательные люди!» **ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ХОРОШИМИ ИСПРАВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ?** Должны быть такие качества, как честь и достоинство, их нужно в себе воспитывать. Сейчас за это дают орден. Я не верю в плохих или хороших людей, я верю в то, что человек сам выбирает, каким ему быть. Как оценивать человека, который пошел на преступление, защищая своих детей? Я иногда думаю, как тяжело быть судьей. Раньше я был категоричным максималистом, говорил «нет» или «да», середины не бывает. А сейчас я не имею права ни с кого спрашивать. Сейчас понятия порядочности и воспитанности нивелированы, чувство вкуса нарушено. И нужно стараться хотя бы не предавать себя. Очень сложно сейчас человеку живется. **НАВЕРНОЕ, И РАНЬШЕ ЖИЛОСЬ НЕЛЕГКО.** Мы жили в системе, которая образовывала человека, давала ему воспитание, была возможность выбирать профессию не потому, что она приносит блага, а потому, что это призвание. Человек, который живет в обществе, не может быть полностью свободным. Плюнуть сейчас на пол – это не свобода, а хамство. Если вы нормальный человек, вы подумаете о других людях вокруг вас. Допустим, я говорю другу: «Все надоело, я уезжаю в другую страну». Но как я могу не подумать, что у меня здесь мама? Есть обязательства, ответственность, поэтому нет свободных людей. Свобода нужна для того, чтобы не быть мерзавцем. Мы каждый раз, выходя из подъезда, находимся под обстрелом хамства, подлости, невежества. Как сохраниться, не потеряться и вечером, засыпая, говорить себе, что ты нормальный человек?..

«Смотреть на себя – неблагоприятное дело, кажется, что все бы переделал»

«Укрощение», по пьесе
«Укрощение строптивой» –
Петруччио
«Лондон Шоу», по пьесе
«Пигмалион» Б. Шоу – *Генри Хиггинс*
«Ричард III», У. Шекспир –
Кларенс, Эдвард, герцогиня Йоркская
«Король Лир», У. Шекспир –
Эдмонд
«Доходное место»,
А. Островский – *Аристарх Владимирович Вышневецкий*
«Тополя и ветер», Ж. Сиблейрас –
Рене
«Кьоджинские перепалки»,
К. Гольдони – *Падрон Тони*
«Трехгрошовая опера», Б. Брехт –
участник группы захвата
«Гамлет», У. Шекспир – *Марцелл*
«Лев зимой», Дж. Голдмен –
Джон Безземельный
«Шантенлер», Э. Ростан – *Нот, Кролик, Гусь, Иностранец, петух*
«Гедда Габлер», Г. Ибсен –
Йорген Тесман
«Манбетт», Э. Ионеско –
Банно
«Маскарад», М. Лермонтов –
Арбенин, Казарин
«Смешные деньги», Р. Куни –
Виктор Джонсон





«Человек, который живет в обществе, не может быть **полностью свободным**»

«Ромео и Джульетта», У. Шенспир, продюсерский центр «Глобус» – *Мернуцио*

«Облом OFF», по роману «Обломов» И. Гончарова, Центр драматургии и режиссуры А. Казанцева и М. Рощина – *Штольц*

«И. О.», по пьесе С. Ларссона, Центр драматургии и режиссуры А. Казанцева и М. Рощина – *Ханс*

«Дед Мороз – мерзавец», Независимый театральный проент – *Кати*

«Портрет. Часть I», по повести Н. Гоголя, Государственный музей А. С. Пушкина – *Чартков*

«Искренне, без купюр», творческий вечер

«Всё начинается с любви...», моноспектакль, АНО «Театральный марафон»

«ТриАда»/«Другие», по пьесе «За закрытыми дверями» Ж.-П. Сартра – *Гарсен*

«Всё о мужчинах», по пьесе М. Гаврана, театральная компания «Свободная сцена» – *Зоки, Отец, Макс, Роберт*

«Жизнь моя – кинематограф», творческий вечер

«Отелло», У. Шенспир, театральная компания «Свободная сцена» – *Отелло*

Жить в сумасшедшем мире, но не сойти с ума. ТАКАЯ УПРАВЛЯЕМАЯ ШИЗОФРЕНИЯ. Я всегда был не от мира сего, иначе я не был бы артистом. Но сегодня я смотрел телевизор и был в ужасе от того, как играют. Стыдно, ведь взрослые люди. Когда я был молодой, меня прямо распирало, я хотел, чтобы меня все любили. Но сейчас все по-другому, я хочу заставить зрителя чуть-чуть приподняться над суетой. Я не пытаюсь никого учить. Как добиться того, чтобы не слезы были видны, а то, что внутри? Если зритель видит, слышит, он сам все додумает и поймет. Сейчас все разжевывают, а зачем? Мне кажется, все должно быть между строк. **У вас позиция позитивного психотерапевта.** Я, честно говоря, не понимаю работу психолога. Вот вы приходите к незнакомому человеку. Он спрашивает: «Что случилось?» **Он просто выслушивает человека.** А зачем он мне сдался тогда? Рассказывать незнакомому человеку, что у меня там на душе. Мне просто повезло: энергию, которая меня переполняет, грустно мне или весело, я сублимирую в профессию. Мне не надо идти к психологу. Как у Евтушенко, «Понял я, что человек несчастен, потому что счастья ищет он». Счастье – путешествие, а не конечная цель. Но человек этого не понимает. У меня был такой момент в жизни недавно, когда я вдруг встал и ушел из театра. Я вдруг подумал: «А что я здесь забыл?» Все произошло в одну секунду. Если бы я долгое время вынашивал такое решение, это отразилось бы на работе. А я так не мог, у меня все по максимуму, и в этом моя проблема. В любви – тоже. Мне говорили, не надо так сильно. Я вздрагивал и не понимал: а как по-другому? Мне говорят: «Берегите себя». А как это? Выходить на сцену и начинать беречься? Для меня важно, чтобы зритель ушел с чем-то.


Дмитрий ФЕДОРОВ,

врач-психотерапевт, невролог,
психолог

Не верю! Всегда, за любой ролью, стоит живой человек. Настоящий. Можно облепить актера гримом и вручить самый убогомыслительный сценарий, но человеческая натура, ядро личности, все равно просочится, проявится в деталях и полутонах.

Но в этих ответах я не вижу Максима. Более того: я отмечаю рассогласования и противоречия самому себе. Вот, например, мы слышим, что у актера «все по-максимуму», а уже через несколько фраз звучит: «хочу быть пластилином» и размышления о гибкости и податливости... Напоминает старый анекдот: «или крестик наденьте, или...»

Мне показалось, что Максим не сказал и малой толики правды о себе. Не стал раскрываться. Проскользнул между словами... уныном.

Может, оно так и разумнее, ведь сейчас многие норовят не на спину, а в душу плюнуть, только покажи. Как бы то ни было, фраза, которая актера так устроила, к нему не относится. «Блестящее будущее» у него не «в прошлом», а именно сейчас. И ни капли иронии в моих словах нет. Живите и творите дальше. Я верю тому человеку, которого вижу на экране.

Именно такая жизнь на максимуме дает энергию? Конечно! Я человек впечатляющийся. Все деньги я трачу на путешествия, дворцы мне не нужны. Я черпаю вдохновение от того, что я вижу перед собой. Некоторые артисты ненавидят сниматься в кино, а я это обожаю. Люблю свет, технику, когда оператор работает. Я до сих пор помню запах Мосфильма – запах пленки. Я однажды был в Саратове. Приезжаю, а там сгорел старый театр. И вот я вхожу в театр новый, и мне постановщик несет стул, ставит его и моет тряпкой от сажи, и у него слезы на глазах: «Простите нас, мы же погорельцы!» Я понял, что эти люди не безразличны к театру, к своему дому. Самое лучшее доказательство профессии: «Ты выйди и сделай». Сейчас многие садятся на оклад и ничего не делают. Театр должен быть конкурентоспособным, но то, что сейчас происходит, меня пугает, я не хочу это играть. А про то, что я хочу играть, мне говорят: это не пойдет, никто не пойдет на такое. Ну, значит, я подожду. Я достаточно много играю, творческого голода у меня нет. Но я не могу не репетировать, мне нужна работа. **О чем будет ваша книга?** Путевые заметки. Мне бы хотелось рассказать с улыбкой о своем детстве, о людях, которые мне казались забавными. Я не буду открывать их плохие стороны, чтобы не обидеть, буду обходить острые углы. Что такое талант? Это потенциальная возможность. Дальше человек либо развивает его, либо губит. Я видел много талантливых людей, которые сгубили себя. Это зависит от образованности. Я считаю, образованность – анатомическая необходимость. Когда мне было лет семнадцать, мне подарили «Энциклопедию кино», я ее и сейчас листаю. Нахожу слово «грим», и оказывается, в переводе с итальянского «грим» – сморщенный старик. Вот спроси сейчас гримеров, они этого не знают. Артисты прячутся за гримом, который скрывает правду. Я не понимаю, когда женщина на экране просыпается с вечерней прической, с накрашенными ресницами. Зачем это? Как в это верить? Меня это сразу отсоединяет, это просто неинтересно. Я вижу на экране съемные квартиры без работы художника. А у меня отец работал на студии, где каждый кадр продумывался. Это же куча эскизов. Я разбирал на даче завал книг и нашел коробку с эскизами отца к одной картине. Это уходящая натура... Мне кажется, я и половины не сделал из того, что мог бы и хотел. К сожалению, какие-то роли мне не дано сыграть из-за внешних данных. Я очень благодарен, что мне разрешили сыграть в «Гранатовом браслете».

«Любовь зла», <i>Корабельников</i>
«Дальнобойщики», <i>Виктор,</i>
сообщник <i>Черного</i>
«Место под солнцем», <i>Глеб</i>
<i>Калашников</i>
«Город без солнца», <i>Егор</i>
«Запасной инстинкт», <i>Арсений</i>
<i>Троепольский</i>
«Азирис Нуна», <i>Щидла</i>
«Мертвый. Живой. Опасный»,
<i>Степа</i>
«Глухарь», <i>Сергей Викторович</i>
<i>Глухарев, капитан юстиции</i>
«Попытка Веры», <i>Олег</i>
«Жила-была одна баба»,
<i>Александр</i>
«Возвращение домой», <i>Глеб</i>
<i>Белов</i>
«Фурцева», <i>Петр Битков</i>
«Склифосовский», <i>Олег</i>
<i>Михайлович Брагин</i>
«Человек-приманка», <i>Геннадий</i>
<i>Верещагин</i>
«Куприн. Яма», <i>Желтков</i>
«Напарницы», <i>Егор / Матвей</i>
«Гастролеры», <i>Владимир</i>
(<i>Вова</i>) <i>Сергеевич Сабонев / Вовас</i>
«Любовь и Сакс», <i>Сева</i>
<i>Корнет</i>

«У меня все по максимуму, и в этом моя проблема»




Четырнадцать минут экранного существования, но мне это очень дорого. Хотя мне кажется, что на пробах я сыграл лучше. Смотреть на себя – неблагодарное дело, кажется, что все бы переделал. Моя первая сцена была кошмаром, стыдно пересматривать. Но потом меня научили кинематографу, как надо играть на крупном плане. Когда предложили Глухаря, я не хотел играть мента. Я думал, я принц, король. А когда получил сценарий, был поражен, как круто это написано. Это был талант сценариста. **А КАК БЫТЬ РЕЖИССЕРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ?** Иногда мне хочется побыть просто артистом. Чтобы приходиться на площадку, не переписывать сценарий, не придумывать фразы, репризы. Я хочу быть пластилином в руках режиссера. Мне повезло, я работал с профессионалами. Мне хотелось бы немного другого, но я не могу ничего изменить, я могу только принимать этот мир. Каждому – свое. Когда я не прогибался, никто от этого не выигрывал. Когда я сопротивлялся, получал плевки в спину, и спасала меня фраза *Людмилы Марковны Гурченко*: «Если тебе плюют в спину, значит ты идешь впереди». Я в ладу с самим собой, обожаю читать биографии, историю и понимаю, как много мне хотелось бы сыграть! Лет пятнадцать назад был фильм про Александра Годунова, артиста балета, который в советское время совершил прыжок за кордон. Там в конце есть фраза, которая перевернула мое сознание: «А в прошлом у него было блестящее будущее». От этой фразы мне стало страшно. Вот такую роль я бы очень хотел сыграть. «Господа Головлевы» – просто моя мечта. Вообще, Салтыков-Щедрин незаслуженно выставлен за пределы интереса художников. Невозможно жить без чувства юмора, и я его включаю уже с утра. Только юмор и самоирония спасают от действительности, без них можно сойти с ума. **Ψ**



«Что такое
талант?
Это потенциальная
возможность»

тема номера


$$E=mc^2$$

РАСКРОЙ ТАЛАНТЫ

24 Торт в подарок

Любая способность похожа на торт, сочетание слоев в котором делает его вкусным. Из каких слоев обычно состоит «торт» способностей?

32 Черное на красном

Синестезия – результат необычных связей в мозге, когда соединяются звуки с цветом или слова с эмоциями или происходит другая интеграция разных модальностей.

36 Юные творцы

Уникальными творческими способностями, которыми можно и нужно гордиться, обладает каждый человек. Как же помочь ребенку реализовать созидательный потенциал?

42 На двух языках

Еще до недавнего времени считалось, что билингвизм тормозит психическое и интеллектуальное развитие ребенка. Благодаря нейропсихологическим исследованиям стало известно, что это не так.

46 Безумства и способности

Во всех наших безумствах всегда есть доля нашего участия, и, соответственно, всегда актуален вопрос о мотивации такого поведения.

ФОТО: LEGION-MEDIA

раскрой таланты



В древности про талантливых людей говорили: «Его отметили боги» или «ее поцеловала фея». Способности понимались как волшебный дар, уникальные качества, благодаря которым человек становился удачливым и успешным. При этом отношение к одаренности было иррациональное и фаталистическое: она или есть (повезло!), либо ее нет (и тут уж ничего не поделаешь). Так ли это на самом деле?

Торт в подарок



$$x - y = z$$

$$5 \times 5 = 25$$

$$\left(\frac{20 + 2}{4} \right) = 5,5$$

$$m_1 = 0$$

$$m_2 = 0$$

$$h = 100$$

$$m = m_1$$

Текст

Сергей Калинин,
психолог, бизнес-консультант

«Человек может
выходить
за собственные
пределы,
только опираясь
на собственную
истинную
природу,
а не на амбиции
и искусственные
цели».
Фредерик
Перлз

$$\begin{aligned} \text{mod } p &= 2790^{53} \text{ mod } 69 = 4 \\ \text{mod } q &= 2790^{49} \text{ mod } 53 = 12 \\ (m_1 - m_2) \text{ mod } p &= (38 - 8) \text{ mod } 69 = 1 \\ q &= 12 + 1 \cdot 53 = 65 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} V &= a \times a \times a = a^3 \\ V &= 6 \times 6 \times 6 = 216 \\ V &= 216 \text{ cm}^3 \\ S &= 6 \times a^2 \\ S &= 6 \times 6^2 \end{aligned}$$

раскрой таланты

НИЖНИЙ КОРЖ.

Современная психология понимает способность как системное свойство личности, которое обеспечивает высокую успешность в какой-либо деятельности. «Системное свойство» означает, что любая способность похожа на торт, сочетание слоев в котором делает его вкусным. Из каких слоев обычно состоит «торт» способностей? Базовый уровень – это зататки, биологические врожденные особенности нашего организма.

Сладкая

СЕРЕДИНКА. Следующий слой – общие способности. Это все познавательные процессы (восприятие, память, внимание, воображение и т. д.), которые даны нам на биологическом уровне с момента рождения.

Но эти способности социализируются: ребенок взрослеет, общается, играет. Социализация – это «врастание» ребенка в общество, во время которого он учится всему, чему только можно научиться у других людей. Хорошая новость: общие способности развиваются в течение всей жизни! Хотя

есть и оговорки: лучшее время для развития общих способностей в раннем детстве; каждая из общих способностей имеет свои собственные сроки для наилучшего формирования (сензитивный период); общие способности развиваются неравномерно (то есть какие-то из них всегда будут «отставать») и т. д. Общие способности можно целенаправленно тренировать, и «потолок» их развития практически ничем не ограничен.

Например, все выдающиеся мнемонисты обладали не только определенными природными задатками, но и целе-

Найди свою нишу

«Талант есть у каждого, – считает **Дмитрий Федоров**, врач-психотерапевт, невролог, психолог. – Но не стоит заикливаться на актуальной рыночной оценке своих достижений. Еще вчера способность лихо вертеть ягодицами была востребована только в стриптиз-барах, а сегодня это уже считается модным танцем. Недалек тот час, когда танец станет олимпийской дисциплиной. Почему нет? Рынок талантов безграничен и поглотит все. Только предложии! Хотите понять, в чем вы хороши и талантливы? Процедура проста, как все гениальное.

Выходите лист бумаги и в тордом одиночестве напишите список всего того, что вы умеете делать лучше, чем другие. Забудьте про дипломы, сертификаты, лицензии и аттестаты. Забудьте об официальном списке специальностей и профессий. Вы умеете громким голосом читать сказки? Пишите! Ловко стричь траву?



Пишите! Вы умеете смешить? Убивать? Любить? Ненавидеть? Быстро резать огурцы? Шить попони для чихуахуа? Обществу нужно ВСЕ!

Написали? Теперь надо вычеркнуть то, что написали не вы, а ваша гордость, чужество, наглость, самолюбие и хвастовство. Сделали? Список значительно уменьшился. Но это ничего! То, что осталось, – драгоценный багаж. Это то, что удержит вас на плаву в любой ситуации».

направленно тренировали свою память. **Александр Лурия** в своей «Маленькой книжке о большой памяти», изучая уникальные способности мнемониста **Соломона Шерешевского**, писал о том, что в основе его способностей лежит сочетание синестезии (врожденный задаток) и классических мнемотехник вроде топики (или «метода Цицерона», когда все запоминаемые предметы надо расположить в хорошо знакомом помещении). Современный мнемоник **Самвел Гарибян**, дважды вошедший в «Книгу рекордов Гиннесса», также развил свою уникальную память благодаря мнемотехникам. Поэтому если хотите «прокачать» свои общие способности, все в ваших руках!

ВКУСНАЯ ВЕРШИНА.

Верхний слой нашего тортика – специальные (и профессиональные) способности. Это качества, которые гарантируют высокую (и выдающуюся) успешность в каком-то определенном виде деятельности. Именно благодаря специальным способностям мир узнает о великих артистах, гениальных ученых, рабочих с «золотыми руками». Специальные способности могут проявляться спонтанно. Например, 19-летний

Василий Суриков работал писцом и нарисовал муху на полях одной из официальных бумаг. Документ попал в руки губернатора Замятнина, который попытался согнать муху с листа, но обнаружил, что она нарисована. Возможно, это и легенда (подобная история существует также об итальянском живописце Джотто), но большинство специальных способностей обнаруживаются именно подобным образом.

Помните, как все «заболели» книгой семьи Никитиных «Одаренные дети»? Многие всерьез верили, что предлагаемые авторами методики помогут развить в их детях какие-то уникальные способности, обеспечат им жизненный успех, процветание и счастье. Но что в результате? Дети (а теперь уже и внуки) Бориса и Елены Никитиных – самые обычные люди. Они вполне состоялись в семейной жизни и в профессии, но говорить о каких-то сверхдостижениях в их случае нельзя. Сегодня существует множество коммерческих методик «развития одаренности» у детей и взрослых. Но несмотря на интригующие названия (типа «ваш ребенок индиго»), каких-либо убедительных научных доказательств эффективности этих программ как не было, так и нет.

Предъявите ноги



Знаете ли вы, что проводится серьезное исследование ног спортсменов-бегунов?

Оказывается, у всех чемпионов-спринтеров пальцы на ногах гораздо длиннее, чем у обычных людей. При этом средний палец выступает вперед значительно сильнее, чем большой. У стайеров наоборот – большой палец длиннее, чем средний.

Эти природные данные были бы «по умолчанию» являлись различной биомеханикой бега, которая в одном случае лучше подходит для высокой скорости, а в другом – для длительности бега.

Так что же теперь? Что делать с одаренностью – не развивать вовсе?! «Секрет фокуса» заключается в том, что человеческие способности выявляются, формируются и рас-



«Способности,
иан и мускулы,
растут при
тренировке».
Владимир
Обручев

Несмотря на интригующие
названия коммерческих методик
«развития одаренности»,
убедительных научных
доказательств эффективности
этих программ нет.

**ЯРМАРКА
ТЩЕСЛАВИЯ.** «Способ-
ным» быть модно, престиж-
но, выгодно. Поэтому раз-
мывается граница между
одаренными людьми, одер-
жимыми оригинальностью
фриками и теми, кто пыта-
ется торговать «диковин-
ками» на потребу публики.
Талантлив ли человек, кото-
рый плюнул мертвым сверч-
ком на 9,17 метров? (Кста-
ти, это реальный рекорд,
занесенный в «Книгу рекор-
дов Гиннеса» в 2003 году.)
Или просто существует
определенная социальная
группа, которая подтверж-
дает его «одаренность» и ока-
зывает давление на всех, кто
не разделяет их убежден-
ность?

Устраивайтесь перед теле-
визором поудобнее и вклю-
чайте своего внутреннего
скептика.

Вот гуттаперчевая девуш-
ка, которая показывает чудеса
гибкости. Да, у нее есть теле-
сные задатки (гибкость су-
ставов и эластичные связки),
но гораздо важнее тут упор-
ные занятия в секции гимна-
стики с пяти лет.

Вот мужчина, с легкостью
запоминающий номера теле-
фонов. Ну, тут вообще неин-
тересно! Только вчера читал
книгу «Секреты запоминания
чисел», и там есть соответ-
ствующая мнемотехника.

раскрой таланты

Вот четырехлетняя девочка, которая может поддерживать простой диалог с иностранцами на семи разных языках. Вроде бы можно считать ее «одаренной», но тут тоже не все так просто. У девочки есть задатки (в виде хорошего тонального слуха), выше среднего уровня развиты общие способности (это видно по тому, как она общается с окружающими). Но главный секрет ее успеха – наличие возможностей живого общения с носителями разных языков (родители преподают в лингвистической школе). Так можно

ли считать ее «одаренной»? Не уверен. До шестилетнего возраста у любого ребенка существует сензитивный период (особая восприимчивость) к освоению речи – причем как на родном языке, так и на иностранном. Если есть возможность прямого и повседневного общения с носителями другого языка, ребенок без труда усваивает новый язык. И это норма, а вовсе не «одаренность»!

Вот трехлетний мальчик, который почти на равных играет в шахматы с чемпионом мира. Пожалуй, согласусь с тем, что сейчас он одаренный. Но что с ним будет, когда ему стукнет 16? Вот малыш проигрывает, горько плачет и бежит к маме. Выигрывает и тут же радостно сообщает об этом маме. Он играет ради мамино одобрения. Но это внешняя мотивация; это мотивация ребенка, эмоционально незрелого человека. А по-настоящему одаренные люди имеют мотивацию внутреннюю. Они упрямы и одержимы своим делом, что помогает им преодолевать стрессы и сохранять высочайший уровень достижений. У ребенка такой одержимости

Дар эволюции

«Технически талант – это не только свойство, но и способность это свойство проявить, успешная стратегия применения, – подчеркивает **Дмитрий Федоров**, врач-психотерапевт, невролог, психолог. – Таланты проявляются, как правило, “под нагрузкой”, в ситуациях, когда вам для выживания необходимо преимущество перед остальными. Один из признаков наличия таланта – игнорирование конкуренции. Вы не стремитесь к обществу и побед в конкурсах. Вы обходите информационный рынок стороной. Отсюда становится возможным для постановки задачи».

Талант – это не приговор и не диагноз, а вложенная в ваше сознание и тело адаптационная альтернатива. Вам дается дополнительный шанс на преуспевание в данных условиях, в данное время.

Отметьте для себя – любой талант ценен и применим. Это дар от эволюции, который нужно использовать и развивать. Не стесняйтесь пробовать свои возможности, изучать себя постоянно и беспристрастно. Творчество, спорт, наука, общение, аналитика, прогностика, воспитание, промысел... любая область деятельности может оказаться полем проявления вашего таланта. Создавайте свои «рынки», свои специальности, свои направления в творчестве, науке, исследовании окружающего и внутреннего мира. Талант – это шанс стать первым, но не последним, единственным участником. Не упустите его? Тогда за дело!

и такого эмоционального иммунитета к неудачам просто нет. Именно поэтому юные гении часто не выдерживают груза своих способностей (как рано ушли из жизни Ника Турбина и Надя Рушева!). На месте родителей я бы крепко задумался, что дороже: участие в ярмарке тщеславия или психическое здоровье их ребенка?

Подлинники и фальшивки. Поскольку «дарования» сегодня являются ходовым товаром, неизбежно появляются те, кто пытается сбыть фальсификат. Кроме того, список человеческих возможностей является открытым, и многие из них до конца не изучены. Например, так называемое «кожное зрение». Современная наука считает кожно-оптическое восприятие или неподтвержденным феноменом (нуждающимся в строгом научном изучении), или прямым шарлатанством. Тем не менее, курсы по развитию «кожного зрения» не испытывают недостатка в желающих заполучить эту «сверхспособность».

Обязательно ли быть «одаренным»? С точки зрения цивилизации и мирового прогресса – нет!

(И уж вовсе не обязательно стремиться побить мировой рекорд в плевке мертвым сверчком.)

Кто более талантлив – *Бах* или *Мендельсон*?

Про гениального Баха знает каждый школьник; с Мендельсоном обычно сложнее (обычно вспоминают лишь его «Свадебный марш»). Уровень гения *Баха* несоизмеримо выше. Но мало кто знает, что музыкальное наследие *Баха* в течение 50–70 лет было почти утрачено. У его сыновей элементарно не было денег, чтобы опубликовать нотные тетради отца. Музыка *Баха* после его смерти была известна лишь очень узкому кругу ценителей и запросто могла бы кануть в Лету. Главная заслуга *Мендельсона* перед человечеством состоит в том, что он возродил творчество *Баха* – сначала исполняя его забытые произведения, а потом участвуя в их публикации. Уровня развития его «способностей» вполне хватило для того, чтобы сделать прекрасное и благое дело. Поэтому не гонитесь за чудесами и за какими-то сверхспособностями. Каждому из нас дано достаточно, чтобы прожить свою жизнь с пользой и смыслом. **Ψ**

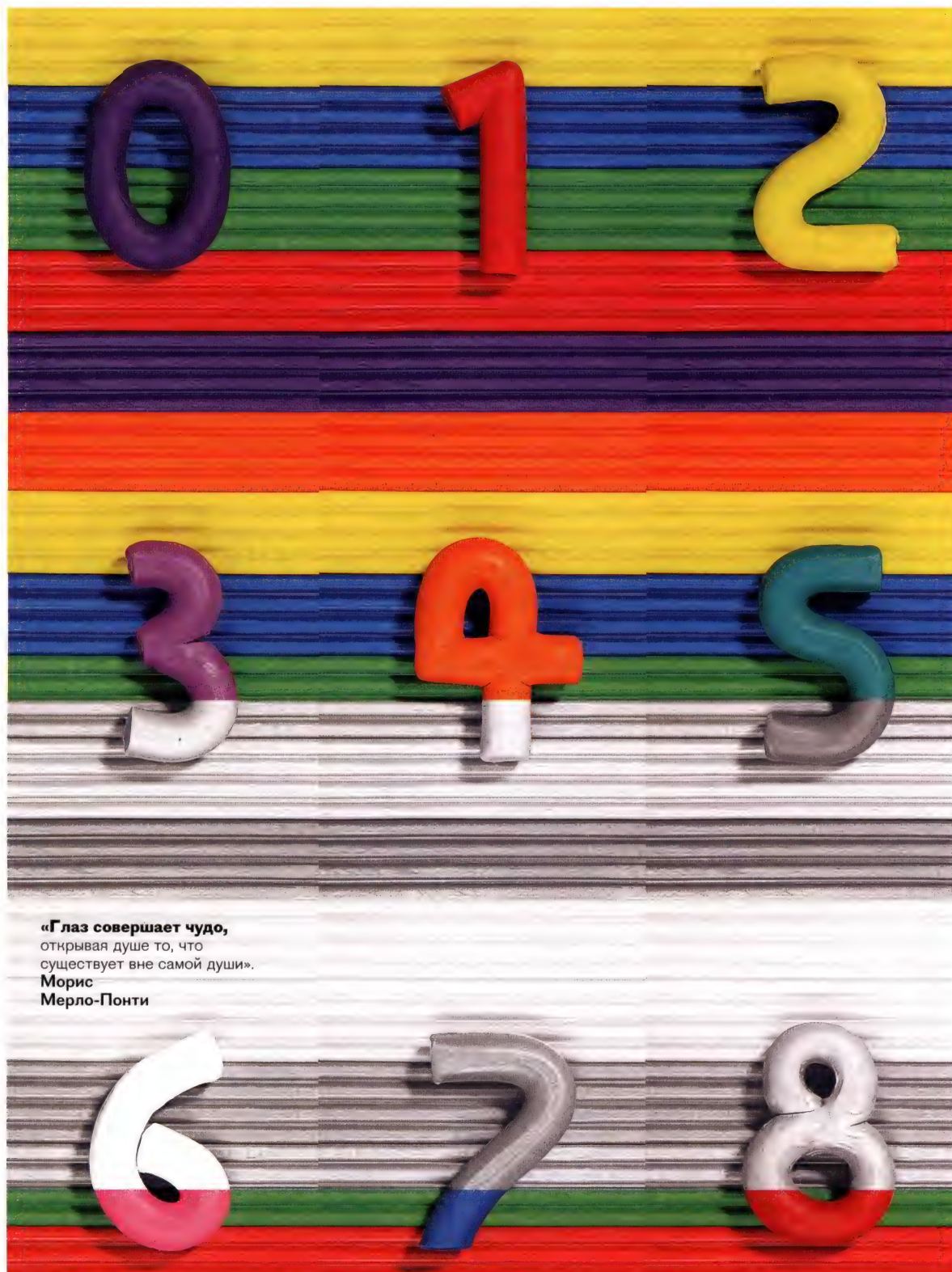


Александр ТЕСЛЕР,
психотерапевт,
действительный член РАМТН

Не иметь, а развивать.

Мало обнаружить способности. Их надо постоянно развивать. Часто мы слышим, как учителя оценивают возможности своих подопечных: «у него есть способности к математике», «есть способности к географии». Иметь таланты приятно, но с ними нужно работать. Не просто заниматься тем, что получается, но стараться всякий раз сделать чуточку лучше, добиться большего. Для этого чаще всего нам нужны люди. В детстве это родители и близкие, а также тренеры и репетиторы. У взрослых людей это будут друзья, наставники, ролевые модели. Конечно, сыграют свою роль и различные техники саморазвития, те же мнемотехники, чья результативность очевидна. И последнее: не нужно думать, что достижение высот в том или ином деле всегда должно сопровождаться преодолением. Способности тем и хороши, что позволяют пойти по пути наименьшего сопротивления. Получается у вас хорошо играть в шахматы – развивайте этот свой талант. Не заставляйте себя делать что-то через силу, против своей природы. Куда больше шансов добиться успеха в том, к чему изначально есть природная предрасположенность.

раскрой таланты



**«Глаз совершает чудо,
открывая душе то, что
существует вне самой души».**

**Морис
Мерло-Понти**

Черное на красном

Рядом с нами живут люди, обладающие удивительной способностью. **Возможно, она есть и у вас, просто вы об этом не подозреваете.** Это – **СИНЕСТЕЗИЯ**, результат необычных связей в мозге, когда соединяются звуки с цветом или слова с эмоциями, происходит другая интеграция разных модальностей. **Известно около 60 видов синестезии,** и самая популярная – графемно-цветовая, когда для человека **черные цифры или буквы на белом фоне видятся как разноцветные.**

СОЛЕННЫЙ ЗАБОР И ЗЕЛЕНАЯ БОЛЬ.

Синестезия имеет наследственный характер. В семь раз чаще она обнаруживается у художников, поэтов и писателей, чем у представителей других профессий. Это можно объяснить тем, что необычные соотношения между объектами ведут людей к видению связей между, казалось бы, несвязанными идеями, что и является основой креативности.

Выдающийся психолог *Александр Лурия* в «Маленькой книжке о большой памяти» описывал Шерешевского, репортера московской газеты, обладавшего феноменальной памятью и весьма сложной синестезией. Для него слово «забор» было соленым и шершавым, с резким пронзительным звуком. Для Джеймса Уоннертона, хозяина паба в Англии, многие имена людей вызывают опре-

деленный вкус. Так, Дерке, имя одного из постоянных клиентов, на вкус как ушная сера, имя другого завсегда – как мокрые памперсы.

Набоков, судя по тому, что он писал, обладал «цветным слухом». *Артур Рембо* писал о цвете букв. Также синестетами были художник *Василий Кандинский*, философ *Людвиг Витгенштейн* и лауреат Нобелевской премии физик

раскрой таланты

Ричард Файнман. Он сказал: «Когда я смотрю на уравнения, я вижу их в цвете, не знаю почему; и мне всегда было любопытно, что же видят студенты?»

В 1913 году был описан случай редкой синестезии – у женщины боль различной интенсивности и в разных частях тела отличалась по цвету. Наша современница, американка, слышит музыку и одновременно чувствует тактильные ощущения – вибрации в груди или поглаживания по коже. Некоторая музыка звучит для нее как пощечина. Но это, впрочем, всегда приятные ощущения, и, по ее рассказам, она действительно ощущает музыку всем телом, сливается с ней.

Автор книги про необычные способности **Берит Брогаард** – сама синестетик. Когда она чего-либо боится, ее страх принимает форму фантастических бесформенных ландшафтов, возникающих в 20–30 сантиметрах от ее глаз. Они похожи на мятую бумагу, окрашенную в разные цвета. Ландшафт колыхается, словно его кто-то трясет. Когда страх велик, эта картинка полностью блокирует зрение, а когда страх не сильный – то почти прозрачная. Однажды уникальная способность спасла ей жизнь, когда ландшафт возник внезапно во время похода. Возник и,

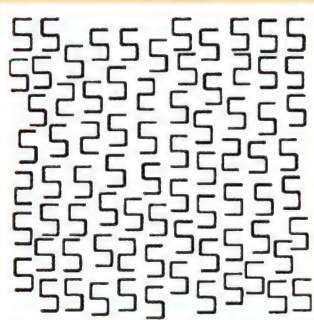
Двоечник ли вы?

Число синестетиков

составляет 1–5 % населения. Для проведения экспериментов надо сначала их найти. Иногда используют довольно простые тесты. Например, вот такой, где надо как можно быстрее подсчитать число двоек.

Как бы быстры вы ни были в подсчете, **миллион**

синестетиков такого рода сразу увидит это быстрее, для него две двойки будут геральдического цвета.



заблокировав зрение, вынудил остановиться. Когда страх сделался «прозрачным», она увидела на тропинке впереди ядовитую змею, на которую бы наступила, не будь у нее такой способности. Любопытно, что у **Зигмунда Фрейда** была точно такая же форма синестезии!

НАЙТИ КЛЮЧ

К ТАЛАНТУ. До недавнего времени восприятие при синестезии воспринималось как метафора, почти что выдумка творческих людей. Но эксперименты показали, что это реальная, хоть и необычная работа мозга, продукт биохимических процессов.

Кстати, многие люди даже не догадываются о том, что у них есть синестезия. Только заведя специфичный разго-

вор, они могут узнать, что это не так. Есть подозрение, что графемно-цветовая синестезия могла возникать и из-за обычных детских магнитных цифр и букв разных цветов. Дети могут научиться ассоциировать цвета с буквами и цифрами. Другой пример: для некоторых людей дни недели расположены в пространстве так, как они были представлены в школьном дневнике. Это такая легкая форма выученной синестезии.

Синестезию удавалось создавать в гипнотическом трансе. Тогда применяли весьма остроумный тест. Обычно синестетики видят цифру семь красной. Семерку черного цвета помещают на красный фон, и синестетики ее не видят! Черная двойка на желтом фоне также невидима для некоторых синестетиков.

Недавно психологи Университета Сассекса смогли научить простой синестезии (черные буквы воспринимаются окрашенными разными цветами) обычных людей. Тренировки в течение нескольких недель в основном сводились к чтению текстов, в котором некоторые буквы были определенного цвета. По окончании тренировки люди смогли пройти тест, подобный заданию с двойками. Эксперимент показал, что мы можем научиться новому восприятию мира достаточно быстро и просто. Правда, через три месяца после оконча-

ния тренировок новая способность практически исчезла.

Побочным действием тренировки оказалось поднятие уровня интеллекта: IQ поднялся на 12 пунктов в сравнении с контрольной группой. Что интересно, у людей с врожденной синестезией таких преимуществ в интеллекте нет. Однако, как показывают исследования, у них лучше работает память.

Наш мозг способен на экстраординарные способности, которые, впрочем, открыты по рождению лишь избранным. У савантов, людей, обладающих невероят-

ными способностями к музыке, математике, рисованию, имеющих суперпамять, практически всегда присутствует синестезия. Она, как мы видим, поддается овладению. Синестезия сама по себе прекрасна, а еще она может служить ключом к проявлению других суперспособностей. Таланты могут открыться в каждом из нас. **У**

Литература

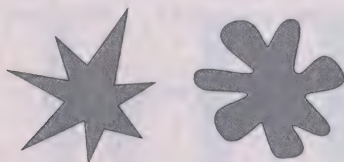
Brogaard B., Marlow K. The superhuman mind: free the genius in your brain. New York : Hudson Street Press, 2015.

Bor D., Rothen N., Schwartzman D. J., Clayton S., Seth A. K. // Adults can be trained to acquire synesthetic experiences. Scientific Reports. 2014. 4.

Синестезия – в каждом из нас

Есть простой способ посмотреть на мир глазами синестетика и стать чуть более креативным, прямо сейчас.

Как говорит известный американский нейропсихолог **Вильямур Р. Бейли** – «мы все синестеты, только не догадываемся об этом». Он предлагает посмотреть на две фигурки ниже и сказать, какая из них Бубба, а какая Кики?



Наше зрение видит линии – острые или плавные, и одновременно слуховая кора нашего мозга воспроизводит звонкие или глухие слоги, и соединяет одно с другим, мгновенно.

Если вы, как и большинство людей, считаете, что Кики – слева, а Бубба – справа,

то вы обладаете способностью понимать метафоры, быть креативным и думать абстрактно. Все, что вам нужно, чтобы стать лучше, – при размышлении о чем-то одном всегда привлекать что-то еще.

Например, вы хотите увеличить продажи в своем бизнесе в два раза. Представьте музыку, которая бы описывала ваш бизнес сейчас, и какой она бы стала, когда бизнес удвоится. Вы в буквальном смысле услышите, созвучны ли ваши текущие решения с будущим компанией.

Вместо музыки можно использовать цвета или запахи (как должен пахнуть ваш новый успешный бизнес?), а вместо бизнеса задача может быть «как улучшить отношения», «убедить ребенка убирать за собой игрушки» и что угодно вообще. Делать это надо так, чтобы между первоначальным вариантом и желаемым была такая же осязаемая и безошибочная разница, как между Кики и Буббой.

раскрой таланты

«Способность
предполагается
заранее, но она
должна стать
умением».
Иоганн Вольфганг
фон Гете

ЮНЫЕ ТВОРЦЫ



ФОТО: LEGION-MEDIA

Текст

Лариса Кобзева, психолог
Ломоносовской школы

Мы привыкли воспринимать вундеркинзов — детьми, которые в юные годы обладают умениями взрослых, учатся в лучших университетах мира и зарабатывают первые миллионы, сидя за партой. Луч славы редко освещает ребят попроще. При этом уникальными творческими способностями, которыми можно и нужно гордиться, обладает **каждый человек**. Это не пустые слова, а доказанный многочисленными исследованиями факт.

Как же помочь ребенку реализовать созидательный потенциал?

ГРАНИЦЫ ТВОРЧЕСТВА. Творчество не сводится к игре на музыкальных инструментах, танцам, созданию художественных текстов и важным научным открытиям. **Творчество** — это деятельность человека, в результате которой создаются свежие для него решения, появляются знания, придумываются новые способы выхода из ситуации. Чувствуете, как смещаются акценты, как обретает силу фигура конкретной личности? **Важно то, как творчество влияет на человека, а не как оно формирует культурные ценности общества.**

Ребенок — творец, если вместо предусмотренного инструкцией вертолета он собирает из конструктора фигурки животных и домики для них, а недостающие детали дополняет бумагой. Если организует одноклассников разыграть сценку вместо стандартной презентации на уроке.

Творческий подход — это стремление разнообразить игру новыми правилами: ввести в прятках второго «воду», который должен ускользнуть от первого; играя в «Активности», объяснять слова только с закрытыми глазами; отменить правило «вне игры» в футболе. Творческий под-

раскрой таланты

ход – это отвечать не то чтобы неверно, а по-особенному, так, чтобы сказали: «А в этом что-то есть!»

Юные творцы видят возможности там, где другие этого не замечают; не следуют стереотипам; легко воспринимают новую информацию и способны ее применить; связывают и ассоциируют отдельные понятия и явления; не останавливаются на очевидном решении, игнорируя страх показаться смешными или непонятыми. Они мечтательны, амбициозны, захвачены идеями, открыты новым впечатлениям.

ВПЕРЕДИ – УСПЕХ.

Чем меньше развито творческое мышление, тем чаще проявляются сниженный эмоциональный фон, недовольство собой и окружающими, наличие внутренних барьеров к достижению целей, неустойчивость к манипуляциям. Творчество гармонизирует эмоциональную жизнь, позволяет идти по собственному пути.

Креативным быть очень выгодно – хоть в десять лет, хоть в сорок. Ребенок с особым взглядом на любой вопрос закладывает фундамент для достижений во взрослой жизни. Творчество открывает двери к успеху практически во всех профессиональных об-

ластях. В условиях современной жизни – конкурентной, несущейся на огромной скорости, полной психологических вызовов – кандидату на привлекательную работу недостаточно быть экспертом в своей сфере.

Работодатели отдают предпочтение специалистам с развитыми универсальными личностными чертами характера, позволяющими достигать максимальной эффективности. Творческое мышление, способность работать в изменяющихся нестандартных ситуациях занимают в рейтинге востребованных качеств одно из лидирующих мест.

УПРАЖНЕНИЯ

И ИГРЫ. Существует несколько увлекательных, а главное – действенных способов развить творческие способности ребенка. Это литературные игры, упражнения, напрямую связанные с музыкой, живописью и кино, задачи на воображение и анализ собственного внутреннего мира, мини-совещания с родителями.

Предложите сыну или дочке спрогнозировать действия людей в разных жизненных ситуациях; подумать, как могут меняться природные явления и вещи, которые нас окружают. А что, если ваш ребенок представит себя другим чело-

веком, дополняя фразы друга или соседа? Расскажет, что происходит дома, когда там никого нет? Совершит путешествие при помощи силы мысли и придумает новое применение самым обычным предметам?

Добавьте к этому работу с мышлением и словом: придумывайте вместе вопросы, неологизмы и понятия, составляйте скороговорки и предложения, начинающиеся на одну и ту же букву, пишите стихи и шутки, подбирайте метафоры и антонимы к каждому слову в высказывании, читайте по ролям, придумывайте литературные произведения, отбивайте и прослушивайте как музыкальные, так и речевые ритмы.

Помните игру «Найди десять отличий»? Перенесите ее с монитора или страниц журнала в реальность – пусть ребенок ищет сходства в разных объектах и ситуациях, различия в похожем, а необычное в обычном. Без сомнения, полезно подбирать ассоциации к предметам, понятиям и явлениям, составлять рассказы по картинкам, интерпретировать абстрактные изображения, рисовать словесно и двумя руками.

Не бойтесь нагружать детей более взрослыми «забавками»: решайте проблемы всей семьей с помощью мозгово-

го штурма или списка задач, которые помогут справиться с возникшей ситуацией. Мотивируйте, где возможно, структурировать информацию, составляя алгоритм морфологического разбора части речи или соблюдая режим дня. Объясните, как важно разбираться в себе, понимать, что происходит в голове, и анализировать ощущения – телесные, зрительные, слуховые. Учите делать обобщения и формулировать выводы, не подсмотренные у родителей или друзей, а собственные, полученные своим умом и старанием.

ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ. Упражнения – это хорошо и полезно, но нельзя ограничиваться только ими. Как говорил *Михаил Ломоносов*, «ничто не происходит без достаточного основания», поэтому не забудьте создать условия для творческого развития, чтобы вашему ребенку было комфортно и интересно познавать свой внутренний мир и возможности.

Для развития творческих способностей детей родителям желательно:

СТРЕМИТЬСЯ ПОНЯТЬ ИСТИННУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА. Будьте внимательны, пользуйтесь

специальной литературой, прибегните к помощи специалиста (психолога, педагога), прислушайтесь к мудрым людям, которым вы доверяете и которые действительно «видят» вашего ребенка, а не просто обобщают свой жизненный и профессиональный опыт. Не навязывать свои представления.

ПРОПУСКАТЬ РЕБЕНКА ВПЕРЕД В ПОЗНАНИИ МИРА.

Вы можете его подталкивать, оберегать и предлагать. Это не значит, что не нужно прививать культурные нормы. Но обязательно оставьте место для естественного, спонтанного «поискового» поведения. Непринужденность и активность самого творца – вот где скрыта ценность.

ОБЕСПЕЧИВАТЬ «ВСТРЕЧУ С ЧУДОМ». Привлекая внимание ребенка к конкретным фактам и событиям, акцентируйте внимание на многозначности, необычности, показывайте «чудо» в обычных вещах, расширяйте набор мест, где вы бываете, видов деятельности, которой занимаетесь.

Создавать и искать «площадки» для представления творческих способностей, общество единомышленников.



Мария ВИНОГРАДОВА,

психолог-консультант

От таланта к счастью.

Одаренность является следствием взаимодействия двух факторов – генетического (врожденные предпосылки) и социального (развитие познавательных процессов и специфических способностей внутри семьи, дружеского и затем рабочего коллектива). И желание родителей найти талант у своего малыша совершенно понятно. Правда, в 90 % случаев мамы и папы пытаются реализовать через свое чадо то, что не удалось им самим. При таком подходе потребности и индивидуальные возможности ребенка игнорируются, что в корне неверно. Если родители хотят раскрыть талант в своем ребенке, стоит организовать ему развивающую среду (предоставить широкий круг возможных занятий), быть внимательным к его переживаниям и потребностям, поддерживать его начинания, быть вовлеченным в дела ребенка, хвалить его в успехах и утешать в неудачах, принимать ребенка таким, какой он есть. Так ребенок больше узнает и понимает самого себя, а со временем приходит к такому уровню самоорганизации, при котором строит жизнь в соответствии с собственными планами и представлениями о счастье.

раскрой таланты



Подробнее об этом

Лэйни М.

Мой ребенок — интроверт.

Как выявить скрытые таланты
и подготовить к жизни в обществе.

М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Самим получать удовольствие, занимаясь творчеством. Заражайте детей положительным эмоциональным возбуждением. Уже в младенчестве малыш учится у вас эмоционально реагировать на незнакомые ему ситуации.

Любить вопросы.

«Что ты имеешь в виду?», «А как это сделать?», «Почему ты так думаешь?». Вопрос должен быть открытым — таким, на который невозможно ответить «да» или «нет», это стимулирует малыша мыслить. Когда ребенку нужно принять какое-либо решение, помогая ему, предлагая выбор, добавлять: «Или что-то другое?»

Избавиться от ограничивающих убеждений, таких как «тебе не дано», «выше головы не прыгнешь», «куда уж тебе», «что скажут другие».

Трудолюбие — наше все.

Цените волю, работоспособность, ответственность вне времени. Многие творческие люди для развития своих способностей прибегают к строгой самодисциплине. Пока ваш ребенок мал, создавайте условия для развития этих качеств, в первую очередь показывайте на личном примере.

Подкреплять внутреннюю мотивацию, а не внешнее поощрение. Сделайте акцент на проживание удовольствия от процесса творчества, любите его продукт.

Не оберегать ребенка настолько, чтобы подстраховывать его во всех ситуациях. Рискуйте ради цели, пробуйте неизведанное. Высланный соломой путь сковывает развитие творческих способностей.

Обеспечивать разумную поддержку ребенка в ситуациях неуспеха. Не жалеете, не оправдывайте, а почувствуйте, скажите, что это нормально, обсудите, что нужно сделать сейчас или в дальнейшем.

Знакомиться с жизненными историями и опытом других творческих людей. Осмысливайте

их вместе с ребенком, показывая многообразие путей и жизненных сфер для самовыражения.

Избегать перфекционизма. Конечно, результат важен, но завышенная планка требований, создание идеала, которому необходимо соответствовать, чрезмерная критичность закрепощают.

Учить правильно реагировать на критику нестандартных проявлений, требования быть как все в школе или детском саду.

Не сковывать себя возрастными ограничениями при развитии творческих способностей своего ребенка.

Последнее и самое важное: не каждая из предложенных рекомендаций может подойти вам и вашему ребенку. Опираясь на информацию об опыте других людей, на понимание тонких особенностей своего ребенка, который абсолютно точно отличается от всех других, проявляйте собственный творческий родительский подход. Родительство — один из самых творческих видов деятельности: что еще, если не оно, создает уникальный и прекрасный результат — личность? **П**



Магазин
«Школа Мыла»
приглашает
на мастер-классы

ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗГОТОВИТЬ:

- ◆ полезное и красивое мыло из готовой основы;
- ◆ крем из питающих масел и натуральных восков для любого типа кожи;
- ◆ ухаживающие за кожей и дарящие радость бомбочки для ванн;
- ◆ ароматные массажные плитки;
- ◆ бальзамы для губ.

Посетив магазин **«Школа Мыла»**, Вы станете причастными к таинству ароматерапии, ведь эфирные масла оказывают важное воздействие на наше душевное состояние, а следовательно, и на состояние тела.

Приходите! Мы научим вас искусству заботы о своем настроении и теле.

* В «Школе Мыла» есть все необходимые ингредиенты, приобретя которые Вы с легкостью повторите все, чему научились на наших мастер-классах.

раскрой таланты

На ДВУХ языках

Еще до недавнего времени считалось, что **билингвизм тормозит психическое и интеллектуальное развитие ребенка**, мешает в установлении социальных связей, создает трудности в обучении.

Благодаря нейропсихологическим исследованиям стало известно, что это не так.

УЧЕБА БЕЗ ТРУДА.

Часто на российских детских площадках можно встретить нянь-филиппинок, объясняющих со своими маленькими подопечными исключительно на английском. Родители стараются как можно раньше обеспечить малышам возмож-

ности для изучения иностранного языка. Такой способ обучения считается оптимальным: «один язык – одно лицо».

Если супруги являются носителями разных языков, специалисты рекомендуют разговаривать с ребенком каждому из родителей на своем родном

языке. К примеру, мама беседует с ним только на русском, а папа на английском. Перед ребенком встает задача говорить на двух языках, чтобы быть понятым значимыми людьми.

В интернациональных браках можно наблюдать весь-

Текст

Мария Келлендер,
психолог

у
и
В
А
М
Я
С
Я

«Мы лишь тогда
ощущаем
прелесть
родной речи,
когда слышим
ее под чужими
небесами!»
Бернард
Шоу

ма распространенную ошибку, когда один из языков перестает быть нужным для коммуникации. Например, жена разговаривает с мужем и с ребенком на языке мужа. Либо один из родителей говорит с малышом на двух языках, и ребенок быстро понимает,

что есть один язык, который доступен для всех членов семьи, и напрягаться учить второй необязательно.

Ребенок теряет мотивацию к двуязычию. Без практики в первую очередь страдают навыки чтения и письма, а постепенно деформируется

и речь. Зачастую в иммигрантских семьях ребенок с трудом изъясняется на родном языке, коверкает слова, говорит с акцентом. Родители могут принять соответствующие меры и создать благоприятную среду для сбалансированного освоения двух и более языков.

раскрой таланты

СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ?

Ранний билингвизм, при котором идет параллельное изучение языков, называют естественным. Он относится к возрастной группе от нуля до трех. В этом возрасте в процессе освоения участвуют правое и левое полушария мозга, в то время как при позднем – левое. Прежде всего у малыша такая работа мозга формирует нейронные связи, которые необходимы для моментального переключения с одного языка на другой, с одного вида деятельности на другой.

Поздние билингвы, начавшие изучение после четырех лет, и монолингвы таких связей не имеют. Еще одна примечательная особенность одновременного постижения языков в том, что они не оказывают влияния друг на друга, как при более позднем изучении. Это означает, что, если вы будете говорить с ребенком на разных языках, его мозг не будет делать различий, для него все эти фразы будут звучать на одном языке.

Плюсов естественного билингвизма множество – за счет слаженной двухполушарной работы мозг становится гибким, повышается скорость реакций и общий интеллектуальный уровень. Такие люди становятся неоценимыми работниками

там, где необходимы нестандартность решений и креативность. Также стоит отметить и богатую палитру эмоциональных реакций. В школах дети-билингвы демонстрируют лучшую успеваемость.

КАША В ГОЛОВЕ.

Некоторые специалисты считают, что мозговая деятельность малышей не готова к прочному усвоению языка до трех лет. В этом возрасте дети не могут понимать языковые различия. Родителей, конечно, умиляет разноразличное ассорти, но ребенку это создает ряд трудностей. Иногда ранние билингвы начинают говорить позднее, чем их одноязычные сверстники, а среди маленьких пациентов с диагнозом дислексия большое количество детей-билингвов. Это связано с трудностями освоения письменной речи, путаницы с алфавитом и др. На время коррекционной терапии мультиязычным семьям рекомендуют отказаться от любых языков, за исключением того, на котором у ребенка идет обучение.

ПОЗЖЕ – НЕ ХУЖЕ.

У детей, приступивших к изучению иностранного языка после четырех лет, принцип освоения совершенно другой. Это объясняется зрелостью некоторых мозговых систем, ко-

торые в младшем возрасте не были развиты. Многих родителей беспокоит, способен ли их ребенок справиться с такой задачей, ведь, помимо биологических и генетических факторов, возможности памяти играют огромную роль в успешности изучения.

Важен и возраст, так как кора головного мозга сензитивна к любым возрастным изменениям. Чем позднее человек приступит к овладению иностранным языком, тем больше успех будет зависеть от его личных качеств – интеллектуального уровня и степени контроля.

Это совсем не значит, что взрослому человеку трудно выучить язык, просто придется прилагать больше усилий. И если про ранний билингвизм принято говорить «два языка – одно мышление», то смысл позднего билингвизма (после трех) наглядно представлен в выражении «Выучи два языка, получи еще одну личность».

Такой тип билингвизма еще называют координативным – две языковые системы сосуществуют отдельно со смысловыми основами. Каждый язык имеет свои семантические нюансы, и поздний билингв будто вбирает в себя специфику изучаемого языка и культурные особенности. Он более чутко и осоз-

нанно подбирает синонимы, точно передающие оттенки настроения.

По мнению нейропсихолога *Глозмана* и ряда других специалистов, именно последовательное изучение языков является оптимальным. У детей, как правило, уже формируется фонетический и лексический пласт, они знают алфавит на родном языке, владеют навыками письма и чтения, то есть языковая база у них уже сформирована. Поздние билингвы прекрасно чувствуют оттенки речи, их словарный запас богаче.

ТРЕТИЙ — НЕ ЛИШНИЙ. Некоторые дети сталкиваются с необходимостью учить третий язык. Для малыша до трех лет количество языков не имеет значения, он будет непроизвольным образом усваивать то количество, на котором с ним общаются. Детям постарше придется целенаправленно учить язык, но для них изучение третьего, четвертого и более языков будет проходить значительно легче и быстрее, чем изучение второго.

Этому есть простое объяснение: у человека вырабатывается общее представление о способах построения речи на любом языке. По мнению *Л. Н. Выготского*, это представление формирует-

ся потому, что человек анализирует систему нового языка через призму уже известных. В мозговых отделах у ребенка выстраивается определенная структурная модель лингвистических закономерностей, благодаря чему новый язык располагается в той же области, где уже находятся родной язык и иностранный, который ребенок выучил до этого.

ОДНОЙ ЛЕВОЙ. Особое место в освоении языков занимают леворукие дети. Известно, что левши очень способны к языкам, искусству, деятельности, требующей нестандартных решений. Похоже на ранних билингвов, не так ли? Как уже говорилось, дети, изучающие язык естественным путем до трех лет, «работают» двумя полушариями. Левши также оперируют и правым и левым полушариями одновременно, без выраженной доминанты одного из них, как это происходит у правшей. Они «естественным» образом расположены к изучению иностранных языков, фонетическое восприятие позволяет им говорить практически без акцента, даже если язык и был выучен в более позднем возрасте. У этих удивительных детей колоссальный объем памяти, что позволяет заговорить на новом языке в короткие сроки.



Подробнее об этом

Баженова О.

Билингвизм. Особенности двуязычного воспитания, или Как вырастить успешного ребенка.

М. : Билингва, 2016.

Кстати, «переученные» левши и амбидекстры¹ демонстрируют трудности в приобретении языковых навыков.


Билингвизм – прекрасный тренажер для ума, позволяющий даже в пожилом возрасте сохранить мозг в активном и ясном состоянии. При правильной организации обучения языки можно освоить сбалансированно и без «побочных эффектов», так что развивайте своих детей и развивайтесь сами. **Ψ**

Литература

Семенович А. В. Эти невероятные левши. Практическое пособие для психологов и родителей. М. : Генезис, 2015.

¹ **Амбиденстрия** (от лат. *ambi* – «кругом» и *dexter* – «правый») – равное развитие функций обеих рук, без выделения ведущей руки; способность человека выполнять двигательные действия правой и левой рукой с одинаковой скоростью и эффективностью.

раскрой таланты

A woman with dark, curly hair, wearing a grey off-the-shoulder top, looks towards a man. The man has a beard, wears a dark hat and is shirtless. They are in a room with large, abstract black and white paintings on the wall. A plate of spaghetti is visible in the bottom left corner.

Строго говоря, первая наша суперспособность, а заодно и **самое большое безумство** это **процесс и факт нашего рождения**. Но если это событие всегда происходит помимо нашей воли, то во всех остальных безумствах **всегда есть доля нашего участия**, и, соответственно, всегда актуален вопрос о мотивации такого поведения.

Текст
Андрей Гусев,
практикующий психолог

Безумства и способности

«Где нет простора
для проявления
способностей, там
нет и способности».
Людвиг Андреас
Фейербах

Дети. Раньше, в «обществе всеобщего равенства», упорно взращивалась идея о врожденной «одинаковости» всех представителей рода человеческого, а также о бесконечных возможностях по части развития практически любых способностей (исключение делалось разве что для математической или музыкальной одаренности, да и то под ее развитие старались подвести «правильную» социальную базу). Почему люди с разной скоростью и охотой осваивают те или иные виды деятельности? Нейробиологи все громче заявляют о врожденных различиях в строении головного мозга и параметрах его функционирования, а гуманисты из всевозможных ответвлений популярной психологии продвигают идею «каждый ребенок талантлив по своему» и, соответственно, «нет неспособных детей, есть плохо обследованные». Периодически появляются новые разновидности малолетних гениев из серии «детей индиго».

Правда, как всегда, находится где-то посередине, и заключается она в том, что наличие врожденных способностей превращает ребенка в девианта, требующего особого внимания и специфических подходов. А большинство вундеркиндов после блестящего старта довольно быстро сходят с дистанции жизненного успеха, а то и вовсе безвременно покидают этот мир.

Подростки. Подростковый бунт связан напрямую с необходимостью срочно доказать себе и окружающим свою значимость и состоятельность. А что может быть лучше для таких целей, чем совершить что-нибудь на пределе или за гранью дозволенного? Вот и прыгают по крышам домов и движущихся поездов несовершеннолетние супермены, или ходят разукрашенные во все цвета радуги, покрытые густым слоем пирсинга и татуировок обладатели раздвоенных языков. Кстати, ничего нового – все та же доставшаяся нам от предков инициация. Только в давние времена переход во взрослую жизнь со смертельно опасными испытаниями приходилось совершать поголовно всем подросшим членам племени, а теперь рулит свобода выбора. Хочешь – рискуй жизнью. Не хочешь – ограничишься скандалами с родителями.

раскрой таланты

Безумства по-взрослому.

В мире современных взрослых трудно серьезно рассуждать о наличии каких-либо суперспособностей без предъявления многомиллионного счета в банке и вхождения в какой-нибудь рейтинг молодых миллиардеров планеты. Поэтому менее успешным смертным остается только пестовать свои психологические проблемы, придавая им видимость достижений. И тут не так много вариантов, где можно проявить себя на полную катушку: любовь, секс, имидж, творчество, ну и какие-нибудь экзотические варианты умирания.

Секс.

Здесь все довольно мутно по части способностей. Из относительно объективных показателей есть понятие сильной или слабой половой конституции. Но если учесть то, насколько сексуальная сфера связана с психикой, можно смело сказать, что даже самую сильную половую конституцию можно без особого труда придушить с помощью воспитания. Так и ходят «задубевшие» от сдерживаемых телесных желаний женщины, потенциально способные осчастливить самого требовательного партнера, в полной уверенности в собственной фригидности. А потенциально очень «горячие» парни перебиваются мастурбацией и тоскливым ежеквартальным семейным сексом – часто из-за того, что им стыдно поговорить с женой о своих реальных потребностях.

Реализуемые же сексуальные «достижения», как правило, плотно связаны с наличием у «чемпиона» травматического опыта, который позволяет с помощью экстремальных вариантов хоть как-то решать свои психологические проблемы. Как в случае с уходом жертв изнасилования в проституцию, ну или превращения их в легкодоступных барышень. Или как с поиском все более острых ощущений для тех, кто без подобной стимуляции просто не способен почувствовать себя живым в рамках «скучной» жизни. В общем, вряд ли кому-то из психологов приходилось сталкиваться с тем, чтобы женщина или мужчина, постоянно и экстремально меняющие партнеров либо практикующие изощренные виды сексуального удовлетворения, являли бы собой образцы семейного и психологического благополучия.

Удовольствие как профессия.

В последнее время стало модно брать откровенные интервью у порноактрис (уж кому, как не им, хвастаться своими сексуальными способностями!). Так вот, что характерно, ни одна из них не говорит о сексе как об удовольствии. Для них это тяжелая работа. Рискну высказать предположение, что причины этому как минимум две. Первая в том, что сниматься в порно по многу часов в день – это как минимум тяжелый физический труд. А с другой стороны, думаю, что актрисы подсознательно понимают, что, если они будут признаваться еще и в получении от всего этого процесса удовольствия, уровень читательского осуждения будет просто зашкаливать!

Опасная любовь. Любовь – всегда испытание, которое требует от человека подключения всех его способностей. Недаром предел чувственного обладания партнером может проявляться в «противоположных», казалось бы, действиях – укусах, щипках, ударах. Знаменитое «бьет – значит любит», если его изъять из алкогольно-бытового антуража, имеет свой глубокий эротический смысл.

Недаром невозможность полного обладания другим человеком и слияния с ним – это еще и древняя философская проблема. Когда с человеком настолько хорошо, что становится страшно. В пределе – это поступок Кармен, когда она сознательно провоцирует свое убийство влюбленным в нее до безумия Хозе. Это вообще интересный психологический сюжет – любовь, окончанием которой может быть только смерть.

Проклятые таланты. Еще одну возможность проявить наши предельные способности предоставляет нам процесс творчества. Неспроста наличие художественного дара сравнивают с проклятием. А как не сравнивать, если история и современность пестрят примерами самопожертвования ради искусства. И тут не так важно, о ком идет речь – о нищем Рембрандте, покупающем на последние деньги кисти и краски вместо хлеба, или о представителях современного виртуального пантеона 27-летних музыкантов и поэтов, вполне сознательно истративших свои жизни на творчество вперемешку с алкоголем и наркотиками. В любом случае для этих людей возможность самовыражения в какой-то момент стала ценнее физического существования. В результате чего талант уничтожил своего обладателя.

Продать себя. Особая сфера реализации способностей связана с продажей творческих личностей. Дело в том, что время нищих, но безумно талантливых художников, похоже, безвозвратно прошло. На рынке «культурной продукции» сложилась ровно та же ситуация, как и в других сферах современной экономики, когда продать продукт намного сложнее, чем его произвести. Обертка и раскрутка «культурного продукта» стала намного важнее его содержания. А поскольку во многих случаях оберткой таланта является сам его носитель, то экраны и эстрадные площадки заполнила волна всевозможных «торгующих внешностью» фриков. Для тех, у кого внешняя оригинальность не смогла затоптать талант, выработалась даже особая традиция музирования «для ценителей-профессионалов». Обычно этим занимаются уже всего добившиеся звезды, которым в какой-то момент, по-видимому, надоедает корчить из себя идиотов на потребу широкой публики. В результате может вдруг выясниться, что, к примеру, Леди Гага и Кристина Агилера шикарно поют джаз, а наш Игорь Крутой вдруг выпускает альбом приличной инструментальной музыки.

В общем, настоящий талант не только пропить, но и до конца продать не всегда получается. Потому что человек талантливый всегда знает, где он фальшивит, и хочется надеяться, что в большинстве случаев понимает, ради чего он это делает. А всем нам хочется пожелать, чтобы жизнь не принуждала нас отдавать за бесценок наши лучшие способности. **Ψ**



Глажка без границ: компания **POLARIS**, один из крупнейших в России поставщиков малой бытовой техники, выводит на рынок **беспроводной утюг PIR 2489N** «два в одном» с традиционным и беспроводным режимами работы.

Технологии блеска

*Ведущие мировые бренды выпускают новинки, которые помогают нам **блистать в офисе и в свете** благодаря белоснежным улыбкам и безупречным нарядам и поддерживать блистательную чистоту в любимом доме.*

Универсальный семейный подарочный набор – это детская щетка в веселом дизайне «Минки Маус» и новейшая разработка инженеров **Oral-B** щетка **Oral-B GENIUS**. Презентабельный дизайн и новейшие технологии превращают щетку Oral-B GENIUS в подарок высокого класса, а детская **Oral-B Stages Power** совместима с обучающим приложением для смартфона Magic Timer и помогает детям привыкнуть регулярно чистить зубы и научиться делать это правильно.



В 2017 году на рынке появится новый **робот-пылесос PVCR 0920 WV** с голосовым сопровождением от **POLARIS**. Маленький гений чистоты предупредит о севшем аккумуляторе, пожалуется на заполненный контейнер или громко сообщит, что застрял.

Составил

Дмитрий Занько, психолог

Я – маньяк?

Небольшая доля безумия



, не вполне

привычного поведения есть в каждом из нас.

Это не беда. Проблемы начинаются



когда человек упрямо отказывается признавать

свое «хулиганское Я»



. Пройдите тест

и узнайте свои «безумные» наклонности, а также то,

как их



безопасно для себя и окружающих

проявлять (безопасно – не значит незаметно).

раскрой таланты / тест

1. Как выглядит ваше идеальное утро (которое не получается)?

а. Приготовить сложный и очень вкусный завтрак всем домочадцам.

б. Проснуться рядом с любимым человеком, поласкаться (и не только!).

в. Сделать пробежку километра на три.

г. Полежать, никуда не спеша, продумать все дела на сегодня, встать и неспешно их сделать.

2. Что нужно делать с соседями, супружеской парой, которые в воскресенье с самого утра начинают сверлить стены?

а. Нужно сходить к ним и попросить, чтобы не шумели. Они же просто не понимают, что мешают другим.

б. Ничего не сделаешь! Если люди в выходной делают ремонт, значит им больше заняться нечем. У них с сексом проблемы, вот и переключаются на ерунду. Разве что порнофильм им подарить...

в. Позову их со мной на пробежку. Устанут – не будут думать о ремонте.

г. Надо посмотреть, а не запрещено ли законом шуметь в воскресенье. Если это так, то собрать улики и подать в суд.

3. Вы едете в машине.

Впереди неумелый или эгоистичный водитель создает аварийные ситуации одну за другой. Что бы его исправило?

а. Беседа с понимающим человеком. Скорее всего, у него неприятности и он так их переживает.

б. Жена или подруга. Ночью бы уставал – днем бы не лихачил.

в. Сноуборд, горные лыжи, паркур и т. п. Ведь видно же, что человек просто скушает по адреналину.

г. Административные штрафы, уголовные наказания и лишение прав. С такими иначе нельзя.

4. Вы с утра попали в пробку. Чем в ней приятнее заниматься?

а. Думать о чем-нибудь полезном.

б. Предаваться эротическим мечтаниям.

в. Вылезти, размять кости. Прогуляться в начало пробки. Может, помочь чем, разрулить ситуацию.

г. Можно посмотреть почту и новости. Чем заняться – всегда можно найти.

5. Что бы вы посоветовали знакомому во время депрессии?

а. Пойти к психологу.

б. Больше внимания уделить личной жизни. Какую-нибудь давнюю эротическую фантазию реализовать... М-м-м...

в. Лучшее средство от депрессии – сто километров пешком за три дня. По лесу. С нагрузкой. На подножном корму.

г. Самое правильное – загрузить себя работой. Закончишь – и настроение поднялось.

6. А если не знакомый, а начальник? И не в депрессии, а просто вредный? Прямо жизни не дает. Чего бы такого ему пожелать?

а. Это сложнее...

Думаю, ему нужно с кем-то поговорить. Готов пожертвовать собой.

б. Пусть к нему придет Черный Властелин и сделает с ним все, что захочет.

Возможно, он перестанет надо мной издеваться.

в. Нужно ему что-то привлекательное подарить от всех. Недельную рыбалку, например.

г. Пусть к нему одновременно придут проверки из трудовой, пожарной и налоговой.

7. Как вы будете отдыхать на выходных, если трудовая неделя выдалась очень сложной?

а. Какое «отдыхать»?

Надо домом заниматься.
Лучший отдых – это смена деятельности.

б. В пятницу вечером устрою себе романтический ужин с переходом в завтрак.

в. В лес. На сплав по реке. На охоту в дику чащу. В горы... В общем – спорт и экстрим!

г. В субботу выплыву хорошенько. А потом еще много дел: по работе на следующую неделю.

8. Представьте, что вы – папа юноши, выбирающего супругу. Какой совет вы бы дали своему сыну?

а. Жена в первую очередь друг и помощник. Должна поддерживать, ободрить, утешить.

Красота проходит – характер остается.

б. Самое главное – фигура, изгибы ее тела скажут о многом.

в. Важно, чтобы жена разделяла твои увлечения. Или пусть хотя бы не мешает.

г. Выбирай из тех, кто умнее. Из них – самую

красивую. С такой и дело, если что, открыть можно. И на официальном приеме стыдно не будет.

9. А теперь вы – мама. Ситуация та же.

а. Ближе мамы у тебя человека нет и не будет. Но раз уж решил жениться – выбирай ту, с которой будете жить душа в душу.

б. Сначала поживите вместе, выясните, подходите ли друг другу. В постели – в первую очередь.

в. Выбирай ту, которая побойчее, чтобы на месте не сидела, спортом занималась. Я такая же была, тебе с ней будет комфортно.

г. Жить вам не пару дней – выбирай либо девушку из богатой семьи либо ту, которая сможет сама многого добиться. А лучше – и то и другое. В шалаше, знаешь ли, не рай после первого месяца совместной жизни.

10. Какой эпизод из своей жизни вам хотелось бы вернуть?

а. Да ничего, наверное. Все ошибаются. Я на своих ошибках учился (училась) и многое понял(а).

б. Какой-то эпизод из юности, связанный с личной жизнью.

Возможно, несостоявшийся роман.

в. Эпизод, в котором я себя недостаточно мужественно проявил(а). До сих пор стыдно...

г. Рабочую ошибку. Неважно, заметили ее или нет. Ошибки в работе – это плохо.

11. В прошлой жизни вы были военным и вас судил полевой суд и приговорил к расстрелу. Как вы думаете, за что?

а. Помогал бежать пленным.

б. Чересчур близко общался с местным населением.

в. Постоянно без приказа ходил в разведку.

г. Меня? К расстрелу? Не может такого быть!

12. Что бы вы пожелали всем читателям журнала?

а. Добра.

б. Секса.

в. Приключений.

г. Успехов в делах.

Посмотрите, какую букву вы выбирали чаще всего, и оцените результат.

А. Вы выбрали самые одобряемые ответы, чтобы еще раз подтвердить, что вы просто замечательный человек. Сейчас будет неприятно. Тот, кто чересчур много думает о других, всегда мало думает о себе. А это приводит к тому, что от вашей навязчивой доброты скоро начнут шарахаться (если уже этого не делают). Исключения, конечно, бывают... Вы – мать Тереза? Я так и думал. Попробуйте реализовать себя в чем-то еще.

Б. С чем бы вас поздравить? Безумный подход к сексу – это нормально. В конце концов, где еще вы можете реализовать все свои тайные желания и никто вас за это не осудит? Не кажется ли вам, что от постоянного состояния «на взводе» вы устаете? Нет? Возможно, и не начнете. Но стоит задуматься – кто, на ваш взгляд, является основными потребителями виагры? Вот-вот.

В. С одной стороны, вам повезло. Способ, которым вы выплескиваете свои детские комплексы, никому, кроме вас, повредить не может. Или все-таки может? Если вы активно втягиваете в свое времяпрепровождение близких, вы отвечаете за них. Готовы ли вы рисковать не только своим, но и их здоровьем. Нет? Тогда подумайте: может, стоит попробовать что-то новое? Менее экстремальное.

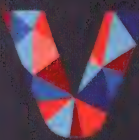
Г. Вы – деловой человек. Работа – та сфера, которая не просто приносит вам доход, а легко оказывается прибежищем вашего желания пошалить. Правда, вы не шалите – вы просто вкладываетесь на 146 %. Знаете, чем это чревато, если будете часто повторять? Если не умрете на рабочем месте – уйдете на заслуженный отдых. С миллионами в кармане. Или без них.

Если у вас несколько букв выпало одинаковое число раз:

Самое сложное в том, как вы разобрались со своей жизнью, – это то, как много сил вам приходится тратить на баланс интересов. Нет, иногда все отлично срастается: секс в походе, деловой подход к волонтерству. Но иногда вам приходится уж чересчур тяжело. Подумайте, вариантов похулиганить больше, чем два.

И чем вам не угодило то, что вы выкинули из своей жизни? С большой вероятностью – этого-то и не хватает для полного выплеска всего, что накапливается. Попробуйте. Вернуться всегда есть к чему.

Вы – маньяк. Или полностью
уравновешенный человек. Хотя есть
подозрение, что это – одно и то же...



ПАРК АТТРАКЦИОНОВ ВИРТУАЛИТИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ VR

НЕ РЕАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ДЛЯ ВСЕХ - ВСЕХ - ВСЕХ



ВИРТУАЛИТИ – это первый в России парк аттракционов виртуальной реальности. Самые современные VR-технологии и самые увлекательные интерактивные аттракционы на площади более 2000 кв. метров. Хотите отвлечься от серых будней, весело провести время с друзьями и всей семьей, поиграть в самые современные игры и испытать острые ощущения? Приходите!

Хэдлайнер парка – игры смешанной реальности. Сочетание виртуальной реальности и реального игрового пространства дает необыкновенно глубокий эффект погружения. Вы не только видите фантастический сюжет, но и взаимодействуете с реальными объектами и препятствиями. Стать командиром космической станции в «Миссии Марс», пощекотать себе нервы в ледящем кровью доме ужасов в игре «Охотники за привидениями», проехать на реальном квадроцикле по Марсу в «Марс Драйв» – такого вы еще не пробовали!

Для любителей острых ощущений в парке представлены новейшие VR симуляторы американских горок и космических кораблей: великолепная графика, угол обзора 360°, точное воспроизведение динамики движения не оставит вас равнодушными. В парке также представлены последние новинки от ведущих разработчиков VR-игр (HTC Vive, Oculus Rift) и эксклюзивные игры, созданные специально для парка ВИРТУАЛИТИ.

Для больших компаний в ВИРТУАЛИТИ предусмотрено пространство GameZone, где можно на огромных экранах поиграть в любимые игры от PlayStation и пострелять в лазерном тире. Для семей с детьми работает аттракцион «Сквозь Черную Дыру» – путешествие, в котором вам предстоит закружиться в урагане звезд, пройти невероятной дорогой огней, чтобы в итоге оказаться на фантастической планете, где можно нарисовать и оживить собственного космического питомца. Детям до 3-лет включительно вход бесплатный.

РЕКЛАМА



МЕСТО

павильон №55
«Электрификация»



ВРЕМЯ

ежедневно с 11:00 до 19:30
(кассы и вход закрываются в 19:00)



ЦЕНА

вход бесплатный,
игры – от 100 рублей



КОНТАКТЫ

+7 (495) 008 59 28
park-vr.ru



Марина МЕЛИЯ,
профессор психологии, автор
книг «Бизнес – это психология»,
«Главный секрет первого года
жизни», «Просто о сложном» и др.

Осторожно,

Сейчас постоянно звучит: нужно любить! Мужа, работу, детей.

«Если не любишь – не живешь полноценной жизнью». Универсальный рецепт воспитания примерно такой же: *«Главное – просто любить ребенка»*. Чувство любви приобрело статус новой нравственной нормы. Любить – это уже не просто возможность, а предписание.

С нас все время спрашивается: достаточно ли мы любим? Но можно ли построить отношения с детьми только на любви?


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД.

Мы живем в беспокойное время. Нас преследуют проблемы – финансовые, профессиональные, личные. Мы чувствуем себя вымотанными из-за высоких ежедневных нагрузок – эмоциональных и психологических. Масло в огонь подливает негативный информационный фон, СМИ непрерывно бомбят нас тревожными новостями. По-настоящему теплые отношения – как семейные, так и дружеские – сегодня в большом дефиците.

Мы начинаем искать «островок стабильности», эмоциональное прибежище, которого не касаются общественные «бури и штормы», и находим его... в ребенке. За счет любви

к ребенку и его любви к нам мы пытаемся восполнить, компенсировать дефицит эмоций, утолить свой эмоциональный голод. Поэтому вопрос «любит – не любит» встает во главу угла, ему придается огромное значение.

Мы не допускаем мысли, что можем потерять любовь и расположение детей даже на время или что они будут любить нас недостаточно сильно: «Мне кажется, сын меня не любит. Он постоянно на меня обижается. Может, я и правда плохая мать?» И сразу встает вопрос: «Как сделать так, чтобы он меня больше любил?»



Необходимо определить
правильную дистанцию,
которая позволит родителю
одновременно **жить своей жизнью**
и растить детей.

«Не делайте
из ребенка
кумира: когда
он вырастет —
потребуется
много жертв».
Пьер
Буаст

ЛЮБОВЬ!

Наша любовь к детям не бескорытна – мы требуем взаимности, постоянно ждем от них подтверждений любви. Получается, мы решаем собственные проблемы за счет детей. С одной стороны, мы попадаем в зависимость от детей, от их чувств, от их отношения к нам. А с другой – делаем их ответственными за то, чтобы снять с нас эту безумную нагрузку, компенсировать отсутствие искренних отношений с друзьями, с близкими, с супругом.

Любовь – неоднозначное чувство, сила которого способна превратить его в палку о двух концах. Сталкиваясь с парадоксами в отношении к детям, мы убеждаемся, что одной любви не всегда бывает достаточно. Создавать отношения на основе одной толь-

ко любви означает идти по опасному пути, за это можно и поплатиться.

Боясь «нелюбви», мамы и папы начинают вести себя не по-родительски: пытаются удовлетворять все желания ребенка, не решаются наказывать. Ведь непросто наказать ребенка, если боишься, что он тебя разлюбит. Взрослый ведет себя как ребенок, который ищет любви и ставит объект любви выше себя, а ребенок занимает позицию взрослого. Мы забыли, что строгость и подчинение не мешали любви, а, напротив, могли ее питать и не давали ей выходить за грани допустимого. Чувство любви существовало и в былые времена, но его не выставляли на первый план без меры и не наделяли таким значением, как в наше время.

**Боясь
«нелюбви»,
мамы и папы
начинают
вести себя
не по-родительски:**

**пытаются
удовлетворять
все желания
ребенка.**

«Самое верное средство
сделать вашего
ребенка несчастным –
приучить его ни в чем
не знать отказа...»
Жан-Жак Руссо



CIEL

PARFUM DE FEMME

Дыхание ангела

В ЦЕНТРЕ СЕМЬИ. В последние десятилетия кардинально поменялось положение ребенка в семье. С семейной «периферии» он переместился в центр.

Сейчас считается вполне естественным планировать семью, заранее решать, сколько мы хотим детей, чтобы иметь возможность окружить каждого из них любовью и заботой. И воспитание детей – едва ли не главное дело жизни. Однако так было не всегда. Еще в XIX веке в бедных семьях ребенок считался «лишним ртом», и ему не уделялось повышенного внимания. В центре семьи традиционно был ее глава, а вокруг него – остальные домочадцы. При этом каждый занимал положенное ему место. Родительский авторитет не подвергался сомнению.

Сегодня все крутится вокруг ребенка, все делается для него и ради него. Ради него женятся, когда женщина узнает, что беременна. Ради него стараются сохранить семью: «Мы не можем развестись, у нас же дети». Разведенные родители просят у ребенка благословения на новый брак. Хорошо, если он «даст добро». Но если отношения с новыми родителями у него не складываются, взрослые готовы разойтись, лишь бы «не травмировать ребенка». Многие мамы создают и поддерживают культ ребенка, положив свою жизнь «на алтарь материнской любви». Они видят в ребенке смысл жизни – «Я живу ради детей», и такая жертвенность считается в порядке вещей. Главное – чтобы ребенок ее любил, был к ней привязан.

Однажды в московском ресторане я наблюдала такую сцену. На обед пришла знакомая мне семья – папа, мама и две дочки. Мама уже села за стол, но вот прибежала одна девочка и согнала маму с ее места. Потом подбежала другая и тоже захотела сесть на место мамы, и женщина беспрекословно подчинилась – снова встала и пересела. Я спросила ее: «Вы заняли это место, как ребенок может вас согнать? Сначала один, потом другой,

*Нельзя увидеть ангела.
Но можно услышать его Дыхание.*

Ваша Жанна Ткачкова

М. Гарифуллин



www.cielparfum.com

РЕКЛАМА

и вы покорно им уступаете – почему?» Мама ответила: «Да что я из-за какой-то ерунды буду с ними ссориться? Начнут капризничать, весь обед испортят». Маме не хочется конфликтовать, расстраивать дочек. Она боится их нытья, жалоб, агрессии, особенно на людях, боится, что ее требования и ограничения они воспримут в штыки, что ее отвергнут. А ей хочется чувствовать себя идеальной мамой, на которую дочери смотрят влюбленными глазами, а окружающие восхищаются: «Как они вас любят!»

НАРУШЕНИЕ ИЕРАРХИИ. Иерархия «взрослый – ребенок» базируется на физиологических, психологических и социальных законах. Это иллюзия, что мы можем безнаказанно их нарушать. Соблюдение иерархии жизненно важно для нормального развития личности ребенка.

У взрослого по определению больше прав, чем у ребенка, и больше ответственности. Он знает, как надо, как правильно, он задает ребенку систему координат, ставит определенные рамки, он может разрешить, а может и запретить. Он контролирует и опекает, учит и помогает, оценивает и осуждает. И именно он отвечает и за себя, и за ребенка.

Вытаскивая ребенка на позицию взрослого, мы перегружаем несозревшую детскую психику. Ребенок не понимает природу власти, не чувствует границ, которые нельзя переступать. Для него пропадает, размывается само понятие «взрослый» – оно перестает нести основную смысловую нагрузку и означает лишь возраст человека.

Но для ребенка непосильно «бремя равенства» и зависимость от него взрослых людей. Чаще всего дети не справляются, их психика не выдерживает – они могут стать абсолютно неуправляемыми.

В такой ситуации ребенок не получает самого главного: стержня, направления дальнейшего развития. Как молодой выюнок, у которого убрали вертикальную опору, он не может ка-

рабкаться вверх. Желание стать по-настоящему взрослым не возникает, когда нет внутреннего чувства «вот я вырасту, и мне тоже будет можно, я тоже должен буду...». Отсюда инфантилизация, о которой сейчас так много говорят.

ВЕРНУТЬ РЕБЕНКА НА ЕГО МЕСТО. Если функция родителя заключается в том, чтобы вырастить ребенка и воспитать из него самостоятельного взрослого, необходимо определить правильную дистанцию, которая позволит родителю одновременно жить своей жизнью и растить детей. Дети должны видеть, что родители не могут все свое время посвящать только им. Мы не живем ради ребенка, а просто живем – вместе и рядом с ним. В одном из интервью меня спросили об отношениях с моими детьми. И я честно сказала: я готова умереть за своих детей, но жить ради них я не готова.

Когда ребенок возвращается на отведенное ему природой место, мы уже не боимся отказывать, конфликтовать, наказывать, идти на конфронтацию. Мы не требуем от ребенка постоянных проявлений любви, вечно сияющих глаз. Хорошие родители – не те, кто любой ценой пытается завоевать расположение детей, а те, кто готов задавать ориентиры, воспитывать.

Конечно, «смена власти» в семье вряд ли пройдет мирно. Иногда этот процесс сопровождается конфликтами. Нам надо быть готовыми к раздражению, протесту, крику, агрессии, недовольству, а порой и к ненависти детей. Но это естественное, абсолютно нормальное поведение ребенка в критические моменты.

Дети нуждаются в нашем руководстве, порой жестком. Мы предъявляем требования, которые могут им не нравиться, но мы имеем на это право, потому что действуем в их интересах. Конечно, все это должно быть реализовано в теплой обстановке, в атмосфере добра и защиты. Это и есть деятельная любовь. ♡

Соблюдение *иерархии*

жизненно важно

для нормального развития

личности ребенка.

«Дети
не должны
знать,
как дороги
они тем, кто
их воспитывает».
**Роберт
Вальзер**

Мы продолжаем публиковать серию статей **Леонида Кроля**, создателя проекта «Мастерская коучинга», профессора магистерской программы «Психоаналитический коучинг и консультирование» в Higher School of Economics и автора блога Incantico, который выделил 15 психологических типажей и советует, как лучше с каждым общаться и работать.

Сегодняшний наш герой – всеми любимый (в книге) Муми-тролль, но так ли с ним легко и просто?

Когда

муми-тролли

взрослеют

Несмотря на сказочное имя из детской книжки, это самый взрослый из всех возможных характеров: берет на себя ответственность, умеет и вести, и слушаться. Мягкий, рефлексивный, он бережно относится к чувствам и с благодарностью отзывается на подсказки и чтение того, что с ним происходит. Он очень симпатичен, и эмпатия к нему возникает мгновенно, просто сама. Но...

► ...ему всегда и все трудно. Маленькие ступеньки субъективно воспринимаются как большие препятствия. Поэтому повышено желание избегания, окончания, «заслуженного отдыха» и выхода из-под контроля (в чем бы он ни заключался).

► Почти всегда есть легко подступающая мнительность, ожидание ухудшения, локальный неблагоприятный прогноз.

► Ориентированы на индивидуальные программы, внимание, не доверяют строю и маршру. С сомнениями относятся к статистике и утверждениям типа «в здоровом теле – здоровый дух». Эти ценности для них не так уж самоочевидны. Здоровый дух?.. Здоровое тело?.. А зачем?..

► Любят гиперактивных и импульсивных, считают их хорошим дополне-



«Только
тот, кто уже
понимает,
может
вслушиваться».
Мартин
Хайдеггер

нием к себе. Готовы ра-
ботать вместе, но только
если их темпоритм уважа-
ют, а особенность и самобыт-
ность – учитывают.

► Они искренне верят в пони-
женную витальность и ак-
тивность. Поэтому в работе
с ними стоит подчеркивать
норму и продуктивность
личных циркулярных рит-
мов, самобытного режи-
ма, зон подзарядки. Хро-
ническое свойство беречь
силы. Гораздо более энерги-
чен, действенен и компетен-
тен, чем ему самому кажется.
Если он вдруг получает
сигнал чего-то интересного
или поддержку – у него мо-
ментально резкая вспыш-
ка активности и прибавля-
ется сил.

► Склонны одновремен-
но к романтике, сарказму
(вспышкам тонкой агрес-
сии) и нигилизму. Работа
с этой пропорцией и сдвиги
в ней воспринимают позитивно. Этот тип очень ассо-
циативен, и это его свой-
ство увеличивается, когда
ему комфортно. В своем
реализованном состоя-
нии это мизантропичный,
но острый сатирик. Многие
острые люди – очень пес-
симистичны и вообще пси-
хастеничны. Такими были
Свифт и Зощенко. Сме-

яться над другими, подчеркивать острые углы жизни, заострять и ходить по ногам – они умеют лучше других. А когда нечего терять – вдруг возникают прорывы к молодости.

ет с формальным согласием и продолжит в том же духе. Он не лентяй, просто уверен, что сил у него нет. А они есть. Но чтобы он их обнаружил, нужна долгая работа.

энергичный друг Разумихин, который все время бесцеремонно вламывался, хлопотал, помогал хорошим и грозился плохим, а в конце влюбился в сестру главного героя Дуняшу.

КАК ОБЩАТЬСЯ С МУМИ-ТРОЛЛЕМ

- ▶ Важно многократно, по-разному выражать чувство поддержки, а также коротко и точно указывать малые отрезки выполняемого.
- ▶ Особое значение имеет «я тебя понимаю», чтобы читать внутренние состояния было не стыдно. Факт из узнавания уже служит разделением тяжести. Виртуальная помощь, проговаривание, перевод в шутку служит объективизацией того, что силы еще есть.
- ▶ Про мнительность можно говорить, обращая внимание на статистическую часть прогноза, прошлые опыты, когда пониженные предсказания не сбывались. Делать это лучше серьезно, но без пафоса.
- ▶ Не бодрить. Не призывать «забить и не обращать внимания», «действовать, быть активнее». Покива-
- ▶ Любят лечение насмешками, образами, резкими встряхиваниями. В этом проявляется их солнечная сторона, которая всегда есть даже у самых унылых меланхоликов. Более того, чем меланхоличнее человек, тем больше в нем этого потенциала.
- ▶ Восприимчивы к кейсам и историям, примерам, в которых чувствуется жизнь, и куда меньше реагируют на показуху: презентации, схемы, рецепты, абстракции. Это человеческий, душевный тип.
- ▶ Хорошую (понимаемую, острую, лаконичную) метафору воспринимают почти материально, как действенное средство, и готовы заряжаться от нескольких точных образов. Им нужна искра!
- ▶ С ними можно и нужно быть бодрым и активным, только вот их самих не тормошить. Помните, у депрессанта Раскольникова был
- ▶ С ними важно искать нишу, нору, теплицу, поддерживающее и разгружающее пространство и время, чтобы периоды активности (часто повышенной) сочетались с полным расслаблением и собственным распоряжением временем.
- ▶ Недооценивают важность и симпатии к себе со стороны более регулярно функционирующих людей, внешне более активных. А ведь они нужны в команде как углубители и донашиватели. Если подчеркнуть эту их роль, их доверие к вам возрастет.
- ▶ Они все время «спускают», как надуваемый баллон, их нужно поддувать. Но никаких «давай-давай», «скорей-э-ге-гей».
- ▶ Прививка субдепрессивности – это гомеопатическая доза боли и терпения для более внешних и активных типов. Если подчеркивать эту роль – охотно играют в отрезвителей. ♡

**СДЕЛАЙ
САМУЮ КРУТУЮ
ФОТОГРАФИЮ**

EYEBIRINT
ГАЛЕРЕЯ ИЛЛЮЗИЙ

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

**ШОУ ФОКУСОВ
И ИЛЛЮЗИЙ**

**Дамира Валитова
в Eyebirint**



РЕКЛАМА

Ждем вас по адресу:
г. Москва, Театральный проезд, д. 5/1,
Атриум «Ракета» 4-й этаж ЦДМ,
Тел.: +7 (985) 899-94-72
www.eyebirint.ru

среда обитания

Текст

Екатерина Костина,
психолог

Все папы и мамы хотят, чтобы их ребенок вырос целеустремленным, свободным и успешным, был активным и заинтересованным в жизни. **Что же мы, родители, делаем не так, почему наша любовь и забота частенько выходят боком?**

Как НЕ вырастить

«Неудача –
не преступление;
препятственно ставить
перед собой
цели ниже своих
возможностей».
Джеймс Расселл
Лоуэлл

НАШЕ ОТРАЖЕНИЕ.

Дети – существа очень чув-
ские. С одной стороны, они жи-
вут в мире, отличном от того,
в котором живут взрослые.

Современные виды коммуни-
каций делают их взгляд на мир
особенным. С другой стороны,

родитель для ребенка – обра-
зец: стиль поведения, образ
мыслей, манера общения пе-
ренимаются и становятся его
собственными. Это справед-
ливо и для мальчиков, и для
девочек. У истеричной мамы
и сын станет истеричным.

ФОТО: LEGION-MEDIA

лузера?

Оба этих аспекта нужно учитывать. С одной стороны, принимать современный мир ребенка, исключая его негативное воздействие (бесконечное «сидение» в соцсетях, компьютерные игры и т. д.), с другой стороны – корректировать свое поведение. Как говорится в английской пословице: *«Не воспитывай ребенка, он все равно будет похож на тебя. Воспитывай себя»*. Невозможно ребенку навязать модель поведения, которая противоречит вашей собственной жизни.

Главный совет психотерапевта

Я очень серьезно возражаю против стремления к совершенству, которого придерживаются некоторые врачи и психологи при работе с людьми. Я никогда не встречал совершенное человеческое существо и не рассчитываю когда-либо его встретить. Возможно, именно несовершенство, которое вы пытаетесь отнять у человека, как раз и придает ему очарование, дающее возможность выделить этого индивида и запомнить его.

Милтон Эриксон

ЧТОБЫ ВОСПИТАТЬ ЛУЗЕРА, НУЖНО ТРУДИТЬСЯ:

- ▶ Опекать ребенка, не допускать никаких рисков, давать все или почти все, что он попросит. Это сделает его «парниковым», а выход в самостоятельную жизнь бессмысленным. Все и так хорошо – к чему стремиться?
- ▶ Сделать так, чтобы не было необходимости чаду совершать хоть какие-то действия самому. Когда он повзрослеет, у него не будет никаких навыков ни для самостоятельной жизни, ни для заработка.
- ▶ Не ставить перед ним никаких задач, не выделять зоны ответственности, не ограничивать его материальную зависимость от семьи родителей. Чем дольше и сильнее эта привязанность, тем страшнее отпустить родительскую руку, которая ведет по жизни.
- ▶ С младенчества убеждать, что у него ничего не получится. Причин может быть множество – от того, что мы живем в «стране идиотов» до «куда ж тебе – ты себя в зеркало видел(а)?», а «на хорошую работу попасть можно только через постель».

- ▶ По доброй воле сделать его единственным ребенком в семье и внуком у бабушек-дедушек.
- ▶ Подавать соответствующий пример.

Зачастую, возвращая свое чадо, мамы и папы никак не прогнозируют его будущее. Но в каждом деле должны быть цели: краткосрочные и долгосрочные. Тогда будет понятно, к чему идти, какие средства использовать и что будет, если цель не будет достигнута. Родители могут и должны увидеть и осознать склонности своего ребенка к тому или иному направлению деятельности. Если малыш рисует, наблюдайте, как идет развитие в этом. Если он хорошо видит предметы в объеме, возможно ему ближе архитектура. Если он прекрасно чувствует цвета, это может быть дизайн. Если он любит лепить, конструировать, то здесь есть инженерная жилка. Со всем необязательно выбрать раз и навсегда одно направление. Каждый талант можно использовать десятками разных способов. Дело родителей помогать и способствовать: художникам покупать бумагу и краски, маленьким любителям математики подкидывать книжки с интересными задачами на логику.

Главные правила:

К РЕБЕНКУ НУЖНО БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ. Это не значит, что он должен быть всегда под контролем. Отнюдь. Родители наблюдают за развитием, учат преодолевать трудности, предлагают различные варианты решения вопросов.

НЕ СТОИТ ВЕШАТЬ НА РЕБЕНКА СВОИ НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕЧТЫ. Он – личность, а вы ему нужны, чтобы направлять в соответствии с его данными. Свои мечты реализовывайте сами! И тогда у ребенка будет прекрасный пример того, как мечта превращается в реальность: что и как нужно делать, чтобы добиваться успеха в жизни.

СТАНОВИТЕСЬ ТОВАРИЩЕМ В РАЗВИТИИ. Рождение детей – замечательная возможность для родителей. Возраст обязал вас быть ответственным за жизнь и здоровье семьи. В остальном родители ничем не отличаются от детей. Наша жизнь, развитие, жажда познаний не должны уменьшаться с годами. Наоборот. Ведь время идет, а еще столько прекрасного не исследовано.

ДОВЕРЯЙТЕ. Вы воспитываете своего ребенка хорошим человеком, помните об этом. Когда у него случаются конфликты, вставайте на его сторону и разбирайтесь. Даже если он неправ, у вас останется возможность обсудить с ним ситуацию, чтобы он не запутался и смог исправить ошибку.

СЛУШАЙТЕ. Если ребенок хочет говорить – слушайте. Даже если не интересно. Этим он проговаривает ситуацию и находит для себя решение, а еще он вам доверяет. Это бесценно!

СООБЩАЙТЕ О СВОИХ ОЖИДАНИЯХ. Но помните, что они должны быть обоснованны. Невозможно от математика ожидать балетных па. Ваши надежды не о вас, а о нем. Они нужны для ориентира, это наука ставить цели. Маленькому человеку совсем не хочется учиться, потому что он не понимает, зачем это нужно. Вы как маяк для корабля. Светит-улыбается-хвалит – ребенок с радостью берется за дело. Тускнеет – и руки опускаются.



Ольга ДЯЧУК,
психолог

Родитель или друг?

Возможность проживания опыта, лежащего в фундаменте личности, поначалу предоставляют нам родители. Простой пример. Упал ребеночек. Один из нас скажет: «Вставай. Вообще не больно». А другой спросит: «Тебе больно?» То есть не даст указаний, а просто будет рядом, чтобы помочь. И предоставит малышу возможность, как говорят гештальттерапевты, встретиться с болью и прожить ее. Как поступить? Уберечь ребенка от «ужасов» мира или дать шанс ошибаться самому? Я думаю, что одна из глобальных задач взрослого – создать условия для максимального накопления исследований, попыток, проб, знакомств и проживания эмоций и чувств. Последнее время часто слышу от родителей: «Мы с ребенком друзья». Под этим лозунгом они расставляют ловушки тотального контроля, лишая маленького человека личного пространства, или даже перекладывают ответственность («Реши сам»). Но свободы выбора может оказаться так много, что детей это ставит в тупик. С другой стороны, дети очень гордятся дружбой с родителями. Но здесь очень важно определить, что первично – друг или родитель.

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ ДАЛИ.

Это тоже опыт – не иметь чего-то. Идет ли речь о кружках-секциях или о личном времени. У каждого свой путь с ровными участками и ухабами. Позвольте ребенку развиваться в тех условиях, какие у него есть. Не переживайте.

ЛЮБИТЕ. По-настоящему. Обнимайте, вместе проводите время, станьте интересны друг другу. Будьте вовлечены в его жизнь. Искренне интересуйтесь им как личностью.

ОБСУЖДАЙТЕ. Все подряд. От того, почему поезд с рельсов не падает, до возможности жить на других планетах. Интересуйтесь его мнением по разным поводам.

С ПРИБЛИЖЕНИЕМ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ.

Это не касается вещей, опасных для жизни и здоровья. Речь идет о выборе интересов, реализации свободного времени и возможности быть наедине с собой. Это важно – уметь слышать себя. И реально это только в тишине.

НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ И НЕ ОБИЖАЙТЕ. В переходном возрасте подросток испытывает стресс. Гормональная система проходит перестроение. Ре-

акции на рядовые ситуации могут быть неожиданными и резкими. Ребенок сам пугается этого, замыкается, не видит выхода. Родители должны стать опорой на этом сложном этапе. От этого зависит жизнь подростка и качество ваших отношений в дальнейшем. Смягчить сложность этого периода могут интересы, обнаруженные в детстве, они станут точкой опоры.

НЕ СТОИТ ЯРОСТНО СТУЧАТЬСЯ В ЗАКРЫТУЮ ДВЕРЬ И ПОСТОЯННО ВЫВОДИТЬ ЕГО НА КОНТАКТ, начиная привыкать к мысли, что ваш малыш вырос. Конечно, это еще не так, но очень скоро придет момент, когда нужно будет отпустить.

СТАРШЕКЛАССНИК – СФОРМИРОВАННАЯ ЛИЧНОСТЬ. И пусть некоторые повадки еще выдают в нем ребенка, он уже может строить логические цепочки и понимать, какое действие к чему приведет. Единственное, что вы еще можете для него сделать, – предупредить. Например, о том, что, пока он учится, вы его обеспечиваете, а если он решит искать себя альтернативными методами, то в них должен держаться источник дохода. Это – один из вариантов. Главное – обговорить прави-



Подробнее об этом

Маховская О.


100 ошибок воспитания, которых легко избежать.

М.: Эксмо, 2015

ла игры и следовать им. Тогда у ребенка будет мотивация шевелиться и понятная схема действий.

Бывает, что родители так и не нашли время обнаружить таланты в собственных детях, сфокусировать их взгляд на мир, и только к старшей школе решили реализовать свое видение его будущего. Поздно. Лучшее, что можно сделать в этом случае, – оставить в покое. Скорее всего, сам найдет способы состояться. Ведь это уже не ребенок.

Стоит помнить, что дети – наше отражение. Важно чутко реагировать на происходящие в ребенке изменения. Не наказанием, а осмыслением, исправлением собственных недостатков. Найти ниточку, которая тесно вас связывает, и не позволять житейским бурям ее разорвать. **Ψ**



В самом центре
современной
Москвы притаился
удивительный мир
господства огромных
и загадочных существ
мезозойской эры –
динозавров!

DINO CLUB

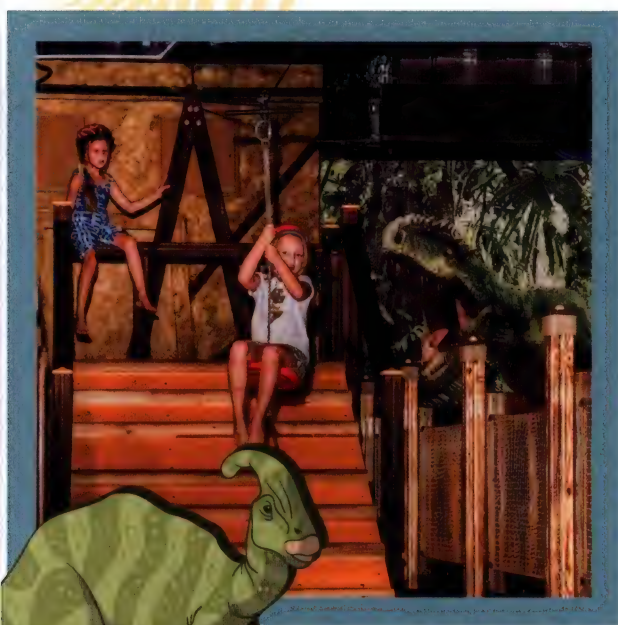
ПРИКЛЮЧЕНИЯ С ДИНОЗАВРАМИ

В КЛУБЕ ВАС ЖДУТ:

- Бесплатные **ЭКСКУРСИИ** каждые 30 минут.
Узнайте все тайны палеонтологии!
- **3D-КИНОТЕАТР**. Посмотрите реалистичный
фильм о зарождении жизни на земле!
- **ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА DINO PLAY**.
Путешествуйте по лабиринту, взбирайтесь
наверх в веревочном парке, катайтесь
на троллейке, прыгайте на батуте и играйте
в автоматы!
- Бесплатные **ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ**
в выходные. Аниматоры, игры, шарики,
аквагрим!

**Выставка и игровой клуб работают
ежедневно с 10:00 до 22:00!**

Адрес: Театральный проезд, д. 5,
Центральный детский магазин на Лубянке,
5-й этаж, тел.: (495) 799 44 04
www.dino.club



4 улыбки собаки

Как приятно, когда тебе улыбаются! Хочется улыбнуться в ответ. Улыбчивые продавцы нравятся покупателям; **политики специально обучаются лучезарно улыбаться, стараясь произвести благоприятное впечатление на своих избирателей;** первые детские улыбки наполняют умилением сердца матерей и отцов. Впрочем, **«улыбаться» могут даже утро и все прохожие, идущие навстречу, когда у тебя самого прекрасное настроение.**

У нас не вызывает сомнений, что улыбаться могут и животные – откройте интернет, и вы найдете огромное количество умиляющих постов с улыбающимися животными. Это придает наивному пользователю уверенность, что все они к нам хорошо относятся и всегда рады нам и готовы помочь. Мы легко приписываем животным эмоции радости и счастья на основании того, что уголки их рта приподняты. Однако то,

что мы принимаем за улыбку, может быть простой морфологической особенностью – как в случае дельфинов-афалин (которые не могут не улыбаться, так как «улыбка» – это особенность устройства их рыла – так называется передняя часть головы этих животных). И мало кого волнует, что те мимические экспрессии у животных, которые вроде бы выражают «счастье», могут быть проявлением страха, активных попыток примирения или неприкрытой угрозы.

Такой понятный смайлик. Люди, вспоминающие счастливые моменты, широко растягивают губы, при этом уголки губ приподняты, а зубы сжаты. Умиротворение и спокойствие, довольство, приятное предвкушение чего-либо отражаются в складках вокруг рта. **Наша склонность к антропоморфизму – приписыванию человеческих мотивов, причин поведения, эмоций и психических способностей другим животным и даже объек-**



**«Нет в мире
лучшего
психотерапевта,
чем шенон, который
лизет твое лицо».**
Эдуард Эбби

там – тут же автоматиче-
ски включается, когда мы
видим у них нечто похожее
на улыбку на человеческом
лице. Примером является
смайлик, который, не имея
никаких частей тела, кро-
ме плавной округлой линии
и точек-глазок в кружочке,
воспринимается как весе-
лый и озорной.

ЭВОЛЮЦИЯ УЛЫБКИ.

Почему мы доверяем улыбаю-
щимся людям, собакам и даже
смайликам? Конечно, очень
важна культурная традиция,
согласно которой все вежли-
вые люди должны улыбаться
друг другу, даже когда хочет-
ся плакать. Однако для это-
го есть и глубокие эволюци-
онные основания. У многих

приматов улыбка играет важ-
ную роль при налаживании
и поддержании социальных
взаимодействий с членами сво-
ей группы. Ее основной функ-
цией является умиротворение,
успокоение других индивидов,
прежде всего более высокоран-
говых членов группы. Напри-
мер, макаки-резусы, когда хо-
тят уменьшить вероятность

проявления другими членами группы агрессии, часто демонстрируют так называемую ухмылку страха (fear grin).

(Обратите внимание: не улыбка – smile, а ухмылка – grin.)

Такая улыбка-ухмылка достаточно эффективно уменьшает риск атаки другого индивида. При этом «улыбающиеся» индивиды демонстрируют, что принимают свой низкий статус.

Так называемая «подчиненная ухмылка» (submissive grin) известна и у человекообразных обезьян бонобо – это приветствие другого члена группы с целью активно повлиять на его дальнейшее поведение. «Улыбаются» и шимпанзе. И тоже не тогда, когда им легко и хочется поделиться радостью, но когда имеется настоятельная необходимость как-то уладить взаимодействия с другими.

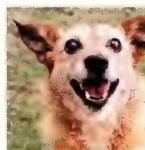
КАК УЛЫБАЮТСЯ СОБАКИ? Почему наши четвероногие друзья улыбаются? Да все для того же – чтобы достичь, как говорят ученые, социальной интеграции. То есть – чтобы остаться в группе и поддерживать отношения с другими ее членами. Однако смысл сигналов, передаваемых собаками при помощи того, что мы называем «улыбками», может быть совершенно разным.



«Это ты, ура, я так рад, так рад!»

«ПРИВЕТСТВЕННАЯ УЛЫБКА» (GREETING GRIN). Уголки

губ оттянуты немного назад, зубы не видны, уши немного опущены и отведены назад, хвост в «низкой позиции» движется из стороны в сторону. Специалисты считают, что приветственная улыбка говорит о том, что собака рада видеть вас и вполне признает вашу руководящую роль и свое положение «младшего друга». Если мы внимательно присмотримся к щенкам – примерно такую же улыбку мы увидим у щенков при приближении к матери с целью подкрепиться молоком.



«Я смиренно уважаю вас и ни в коем случае не собираюсь драться»

«ПОДЧИНЕННАЯ УЛЫБКА» (SUBMISSIVE GRIN). Уголки

губ горизонтально оттянуты назад и поэтому видны зубы, глаза прикрыты и скошены в сторону, голова чуть откинута назад, нос не сморщен, уши отведены назад. Подчиненная улыбка, иногда сопровождаемая поднятой лапой,

скошенными в сторону глазами и облизыванием губ – это успокаивающее поведение, цель которого донести до оппонента – собаки или человека: «Я встретил вас, и я вам совсем не угроза, я смиренно уважаю вас и ни в коем случае не собираюсь драться». Нередко такая улыбка встречается у молодых собак, когда хозяин решительным шагом приближается к своему питомцу, начинает размахивать руками, нависая над собакой, громко крича ей приветственные слова или шутливо выговаривая за проступки.

Чаще всего «подчиненная улыбка» появляется у собак, которые сомневаются в намерениях партнеров или незнакомцев; такая собака нередко испытывает страх и неуверенность. Если состояние паники нарастает, собаки могут начать дрожать, застыть на месте или стараться убежать.



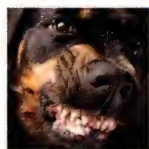
«Мячик, мячик, мячик, кинь мне мячик, пожалуйста».

«ИГРОВОЕ ЛИЦО» (PLAY FACE / PLAY FACILITATION).

Губы сильно растянуты горизонтально, рот приоткрыт, язык высунут далеко из пасти, но при этом резцы и клыки не видны. Уши подняты вверх

и чуть отвернуты в стороны либо плоскими лоскутами лежат по бокам, хвост тоже держится высоко и виляет.

Собака с «игровым лицом» действительно находится в хорошем настроении и приглашает своего хозяина и его друзей к активной игре, к взаимодействию без страха.



«Еще шаг – и я за себя не ручаюсь».

«АГРЕССИВНАЯ УЛЫБКА» (AGONISTIC PUCKER). Углки рта, как и при всех «улыбках», оттянуты назад, но при этом губы подняты и поэтому видны резцы и клыки, язык может быть виден, но из пасти не высовывается, прямой взгляд на оппонента, морщинки между глаз, на носу. Уши подняты и направлены вперед.

Такая мимика говорит – нет, даже кричит, – о том, что собака имеет явные агрессивные намерения и уверена в себе. Опасность физической атаки при этом вполне очевидна и близка.

Для чего нам надо это знать?

Собаки часто «улыбаются» не только друг другу, но и нам, людям, своим хозяевам. Чтобы правильно понять сво-

их домашних питомцев, следует не впадать в крайние формы антропоморфизма, не нужно их очеловечивать: «они такие же, как мы, только с хвостами». Например, дети до 6 лет смотрят преимущественно в «лицо» собаке, на ее рот – и часто ошибаются, становясь жертвами нападения. Собаку, демонстрирующую «подчиненную улыбку» (когда тоже видны зубы), неуверенную в себе и испытывающую страх, пугают с собакой, проявляющей агрессию и готовящейся к атаке. Взрослые люди нередко смертельно пугаются собак, активно приближающихся к ним с миролюбивым намерением пообщаться, не различая приглашение к игре и демонстрацию агрессии.

Чтобы не ошибаться в намерениях своих и чужих питомцев, специалисты советуют: надо обращать внимание не только на мимику, но и на позу и характер движения собак, учитывать контекст, в котором происходит взаимодействие. За «улыбками» собак скрываются не только проявление ими радости жизни и любви к хозяину, но и переживание ими страха, тревоги. Принятое нами за улыбку предупреждение о возможности агрессивных действий может повлечь весьма плачевные результаты и для нас самих. ♡

Творческая студия Александра Давыдова Школа Веселого Мастерства приглашает!

МАСТЕР-КЛАСС «РИСУЕМ КАРТИНУ ЗА 1 ДЕНЬ»

Каждую пятницу в 19:00:
одна тема – один шедевр

Вы никогда не держали в руках кисти, но мечтаете рисовать? Наш мастер-класс поможет Вам открыть в себе художника и уже на первом занятии благодаря авторскому методу Александра Давыдова нарисовать картину маслом 40х50 см или 50х60 см.



ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- ✓ преодоление «барьера новичка» (уровень подготовки не имеет значения);
- ✓ картину на холсте маслом, выполненную собственноручно;
- ✓ отличное настроение, заряд вдохновения, уверенность в своих возможностях, удовлетворенность от самореализации, УДАЧНЫЙ опыт рисования;
- ✓ погружение в искусство и творческий процесс, общение с единомышленниками.



Стоимость мастер-класса –
2 000 рублей.

* В стоимость входят мольберт, кисти, мастихин, палитры, краски, растворитель. Холст на картоне мы рекомендуем покупать самостоятельно.



Продолжительность –
3 часа (с перерывом на кофе).

Москва, м. Новокузнецкая,
ул. Пятницкая, 5, стр. 1
тел.: 495 103 49 71
allmagicschool.com

Ребенок меня не отпускает!

«Маленькие детки – маленькие бедки». По мере взросления появляется все больше и больше сложностей. **Беспокойство за младенца в основном вызывали моменты «бытовые»,** связанные с уходом: температура воды в ванночке, раздражение на коже и т. д. **Но со временем на сцену выходит фактор психологический,** встает вопрос: **«Как мне выстраивать отношения с ребенком? Как общаться?»**

Текст

Ирина Соловьева, психолог, специалист
по телесно-ориентированной психотерапии, арт-терапии

МАМА, ОСТАНЬСЯ!

Малыш растет, начинает проявлять характер, заявлять о своих интересах, говорить свое первое «Нет!» и обижаться на маму. Требуется много терпения и любви, чтобы принимать это. И вот ведь какой парадокс: подросший ребенок хочет большей самостоятельности, но при этом не отпускает маму! Жизнь матери долгие месяцы так или иначе крутит-

ся вокруг младенца – это крепкая связь для них обоих. Когда крошка подрос, мать решает, что теперь она более свободна – пора заниматься и другими делами. Но не тут-то было! Ребенок не дает пойти даже в магазин – плачет, уговаривает остаться или взять его с собой, что не всегда возможно. А некоторые дети не могут отпустить от себя маму даже внутри квартиры: перемещаются

за ней на кухню, играют в ванной, пока она принимает душ, и даже просят держать открытой дверь в туалет. И любую попытку со стороны матери обрести большую свободу воспринимают как отвержение: «Мама, ты меня не любишь!»

Пытаясь удержать маму, этот, казалось бы, карапуз проявляет огромную силу воли и упорство! В некоторых семьях даже начинаются выяс-



**«Упрямый
ребенок -
результат
неразумного
поведения
матери».**
Януш
Корчак

нения – в кого это он такой? – и супруги начинают перекладывать «вину» друг на друга и на родственников: «Совсем как твоя мама!», «На кого это он так похож упрямством?». На самом деле ответ здесь – «На нас всех». Потому что все мы в свое время были такими же. Сама по себе эта ситуация – не повод бить тревогу. Это, конечно, тяжело для всей семьи – но ничего страшного в этом нет. Это закономерный этап развития, через который надо пройти каждому ребенку – и маме тоже.



Лучшее,
что мы
можем
сделать
для малыша, –
дать
ему
свободно
изучать мир.

Уходить МЕДЛЕННО. Есть такое психологическое понятие – «сепарация». Оно означает психологическое отделение от матери и обретение самостоятельности. Это процесс сложный, болезненный и для ребенка, и для матери, поэтому осуществляется он постепенно, в несколько этапов. Ключевыми точками считают следующие:

Роды. До этого момента мать и дитя были единым целым – а тут ребенок физически отделился. Но при этом он психологически, энергетически еще слит с мамой. Он чувствует малейшие оттенки ее настроения, малыша нельзя обмануть – он знает, как оно на самом деле.

Как физиологически в младенца поступает все то, что ест кормящая мама, так и психологически ребенок наполняется всем тем, что она испытывает. Мать и дитя – два сообщающихся сосуда. Именно поэтому маме важно стремиться не только к телесному здоровью, но и к психологическому равновесию. И, возвращаясь в форму, можно избрать те виды физической активности, которые помогают обрести психологический баланс, например пилатес, калланетику, йогу...

1 год. Ребенок уже активно перемещается по комнате. Его отношения с матерью можно представить как два сообщающихся сосуда, между которыми появилась перегородка: иногда они слиты, а иногда просто соседствуют.

Для ребенка важна активность, он открывает для себя мир, исследует его. Он как бы отвечает на внутренние вопросы: «Интересен ли этот мир?», «Что он из себя представляет?». Малыш может увлечься и заползти куда-то – но при всей кажущейся самостоятельности ему важно, чтобы мама находилась рядом, и если что – пришла на помощь. Мать – залог безопасности.

Лучшее, что мы можем сделать для малыша, – дать ему свободно изучать мир, при этом присутствуя рядом и вмешиваясь только при необходимости. Уровень любознательности, открытости, та самая «тяга к знаниям» закладывается именно в этом возрасте. Если сейчас ограничить активность малыша, то потом, в школе, уже бесполезно будет твердить: «Детка, учись, это интересно!» Просто нужно заранее позаботиться о безопасности помещения, чтобы у малыша даже не было шансов засунуть пальцы в розетку или поранить себя.

Важно объяснить ребенку, что вы его любите, просто у вас могут быть дела.



3 года. Это сложный этап, ребенок еще сильнее отделяется от матери, причем начинает это делать в негативной форме. От него все чаще звучат слова «Нет!», «Не хочу!», «Не буду!». Он может даже кричать: «Мама плохая! Мама, уходи!» Важно отнестись к этому с пониманием и не обижаться. Если вы обиделись, вы приняли эту игру в войну, опустили на уровень малыша. Просто посмотрите на ситуацию сверху, со взрослой позиции: ваш ребенок любит вас не меньше, чем раньше. Просто таким образом он, во-

первых, начинает отстаивать свою независимость, а во-вторых – проверяет силу вашей любви: не бросит ли его мама, если он проявит своеволие? То есть малыш провоцирует отвержение, чтобы понять – действительно ли его любят. Будьте снисходительны. И на слова «Я тебя не люблю!» можно ответить: «Очень жаль, потому что я тебя люблю». Постепенно это пройдет – когда малыш поймет, что к его взрослению, обретению права говорить «Нет» относятся с уважением, что мама любит его ничуть не меньше.

7 лет. В этом возрасте ребенок идет в школу. Он все дальше от матери, но ему по-прежнему нужны ее поддержка и опора. Помните, как у *Астрид Линдгрен* Малыш приходил домой и радовался, что мама дома всегда, она печет плюшки с корицей и ей можно про все-все-все рассказать? Школьник выходит за пределы семьи, начинает дружить со сверстниками, у него появляются обязанности и ответственность, он все ближе к взрослой жизни – но при этом еще остается ребенком, и ему важно чувствовать, что за спиной всегда стоит мать, он может на нее опереться, что бы ни случилось.

Подростковый возраст.

Как в шутку говорится, «это переходный период от плохого к худшему». Подросток ведет себя вызывающе и эпатажно: странные прически, наряды, увлечения... Но все это не более чем мишура, прикрывающая истинную цель – отстаивание своей независимости от родителей. И чем больше подросток получает негатива со стороны мамы и папы, тем он упорнее в своих причудах. Каждый родитель знает, что лучший способ побудить свое чадо что-то сделать – запретить: у подростка моментально будет противоположная реакция.

К 17–18 годам обретается внутренняя зрелость. Процесс сепарации завершается. Это не значит, что теперь выросший ребенок не нуждается в матери и больше ее не любит. Просто теперь это уже отношения равных, отношения двух взрослых.

НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ! Отделение от матери сопровождается тревогой и даже страхом. Именно они заставляют малыша не отпускать маму, удерживая ее всеми способами. Мама – залог безопасности в этом пока еще неизвестном мире. Как же помочь ребенку безболезненно пройти через сепарацию?

будьте здоровы

1. Для начала – успокойтесь. Не сердитесь на малыша. Он это делает не из вредности – за его поведением стоит страх.

2. Постарайтесь успокоить ребенка. Он должен понять, что ничего страшного не произойдет, если мама на какое-то время уйдет. У такого крохи еще нет представлений о времени, мышление его весьма конкретно, поэтому для него уход мамы – крушение мира, это полная неизвестность. В глубине души он считает, что мама уже не вернется.

Успокоить ребенка можно следующим образом:

- ▶ Четко очертите – когда вы уходите и во сколько вернетесь. Можно дать малышу часы и пояснить, что «мама вернется тогда, когда большая стрелка будет вон там». Только, если вы даете обещание, важно его выполнить! Иначе в следующий раз не поверит.
- ▶ Чтобы время ожидания не казалось томительно долгим и чтобы ваш уход не стал крушением мира, нужно объяснить ребенку –



Для ребенка
важна
активность,
он открывает
для себя
мир,
исследует
его.

**ВЕЧЕРНИЕ МАСТЕР-КЛАССЫ
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БОЛЬШОГО ГОРОДА**
www.cityclass.ru (495) 788 88 69



30 марта
20 ключевых правил
успеха

19 апреля
Речевые различия между
мужчинами и женщинами.
Как понять мужчину
по его речи?



psy10
активируется
на сайте

Место проведения уточняйте на сайте www.cityclass.ru
или по телефону (495) 788-88-69

чем он будет во время вашего отсутствия заниматься.

Например: «Вы с папой будете рисовать картинку вот этими красивыми карандашами. Когда я приду, ты мне ее покажешь, правда?»

Или: «А пока бабушка почищает тебе сказку. Какую сказку ты хочешь послушать?»

- Ваш уход малыш бессознательно может воспринимать как отвержение – мама его не любит, поэтому уходит. Так что важно объяснить ребенку, что вы его любите, просто у вас могут быть дела – но он менее важным от этого не становится. Помня о конкретности мышления, можно привести пример: «Мама-лисичка любит своих лисят, и они все вместе живут в уютной норке. Иногда мама-лисичка уходит из норки по делам, бегает по лесу, а потом обязательно возвращается к своим лисяткам, ведь она их очень-очень любит».

3. БЕСПОЛЕЗНО ГОВОРИТЬ КРОМЕ ТАКИХ СЛОВ, КАК «РАБОТА», «ОБЯЗАННОСТИ», «Я ДОЛЖНА». Для него эти слова ничего не значат, он только решит, что мама любит работу больше, чем его. Можно рассказать в доступной, интересной для малыша форме, чем вы собираетесь за-

ниматься. Например, вы можете описать свое рабочее место: вы сидите перед большим-пре-большим окном, откуда видна вся Москва и ваш дом тоже. А на столе стоит цветок, который вот-вот раскроется: интересно, какого он будет цвета? Как думает малыш?

Стоит отдельно выделить ситуации, когда ребенок особенно рьяно пытается удерживать маму и перечисленных рекомендаций может быть недостаточно. В этих случаях речь идет не о закономерном этапе развития – это тревожный сигнал о том, что что-то идет не так. Можно предположить, что у малыша сильное внутреннее ощущение небезопасности. В этом случае лучше обратиться к специалисту – детскому психологу, который поможет исследовать и нормализовать ситуацию.

Этап «неотпускания» мамы – тяжелый для обеих сторон, но через него надо пройти. В противном же случае – если следовать за ребенком и его желанием все время быть с мамой – со временем возникнут проблемы с самостоятельностью, с взрослением, обретением зрелости.

Просто важно относиться к ребенку с пониманием и давать ему поддержку. Недаром говорят, что «любовь творит чудеса». Особенно если это материнская любовь. ♡



Хельга АЛЕКСАНДРОВА,
личностный и семейный психолог

Обрубая пуповину. Есть масса причин, которые мешают сепарации. Одна из них – родительская гиперопека и гиперзабота. Большинство родителей не понимают крайности подобного своего поведения. Сначала любыми способами внушают ребенку страхи и тревоги о подстерегающих на каждом шагу опасностях, чтобы ребенок внимал каждому родительскому совету и слову, поскольку они желают только добра. А потом хватаются за голову, понимая, что их повзрослевшее чадо не может (или не хочет) найти работу, чтобы материально обеспечивать себя, не стремится сблизиться со второй половинкой, чтобы построить собственную семью и родить своих детей, не желает обзавестись серьезными задачами и целями полноценного взрослого человека. Слишком много страхов и тревог у такого ребенка образовалось с годами. А мама? Мама точно никогда не бросит, прокормит, всегда будет рядом, предостережет, защитит, поддержит, в беде не оставит. Вот и получается, что половозрелый взрослый человек психологически всегда будет зависеть от родителей. Процесс сепарации не состоялся.

ЕДА как озорство



**Юлия
ВАСИЛЬКИНА,**
психолог, автор книг

Обычно в этой рубрике
я представляю истории
из собственных консультаций.

Но в этот раз это не так.

**Сессия, наблюдателем
которой мне посчастливилось
побывать, была настолько
интересной, что я попросила
разрешения¹ ее участников
на публикацию.**

¹Разрешения клиента и психотерапевта получены, все факты, которые помогли бы узнать клиента, изменены.

Милена, клиент, – пышненькая брюнетка, ухоженная, красивая. В плавных жестах видна спокойная уверенность в себе. Взгляд прямой, улыбка открытая.

Владимир – психотерапевт, приятный, располагающий, с большим опытом.

Наши герои знакомы давно, друг с другом на «ты».

Милена: У меня есть сложность, даже зависимость. Это обжорство. За последние полгода я набрала около восьми килограммов. И самое ужасное – я ем не то, что должна есть. Нахожусь в таком состоянии, будто наблюдаю за собой со стороны. Могу, например, умять батон хлеба... не весь, конечно, но приложиться не по-детски. Ем и думаю: ты не должна этого есть, если не хочешь лишний вес. Но при этом, видимо, получаю удовольствие. И я не знаю, как с этим разобраться. Как будто есть две меня: та, которая понимает головой, и та, которая просто обжорствует.

Владимир: То есть иногда побеждает та, которая хочет придерживаться какого-то рационального питания, а иногда – та Милена, которая хочет не очень полезного, так?

М.: Да. И получается, что сейчас на сцене обжора. Когда я наедаю свой вес, я, конечно же, сама себе не нравлюсь. Но при этом я хожу в спортзал и пашу как лошадь. Такой получаюсь «крупный боец». Я занимаюсь, трачу очень много калорий, прихожу домой и... прямо с удовольствием наедаюсь. Вот еще одна сфера, где внешне я для себя не привлекательна.

В.: Ну а для чего тебе быть привлекательной?

М.: Для себя самой.

В.: А то ты себя не примешь и выгонишь из дома, что ли?

М. (улыбается): Нет. Но одно дело, когда ты встаешь утром и понимаешь, что ты – Баба-яга в тылу врага. Другое дело – выходишь сама себе приятная.

В.: А вот для кого-то внешнего тебе выглядеть зачем?



**«Много есть
вредно,
а мало –
снучно».
Юрий
Карабчиевский**

Милена говорит, что хочет хорошо выглядеть для мужа, хотя тот «любит меня в любом образе». И тут же с улыбкой отмечает, что сильно в этом сомневается. Просто муж таким образом поддерживает обжорство Милены, так как ест вместе с ней. Милена решает, как питается семья. Если она худеет, то худеют все. А если она решила обжираться, то все едят много. Владимир говорит, что семейная культура совместности тоже завязана на биологии, на еде.

В.: Как тебе хочется, чтобы стало?

М.: У меня есть такое состояние... мне оно нравится. Я могу посмотреть на себя, принять решение худеть. И я начинаю худеть и удерживать вес. Это идеальное для меня состояние. Тогда у меня получается держать себя в руках, правильно питаться. Самое главное – принять решение, а остальные шаги – они как бы сами собой нарабатываются. Но сейчас у меня как будто этот механизм поломался.

В.: А когда это произошло? Когда ты почувствовала, что он не работает?

М.: Полгода назад. Вес еще не шел вверх, и я себе позволяла объедаться. Потом смотрю – он ползет, а я смотрю... и продолжаю. Хочется сказать – как проказа какая-то (улыбается).

В.: Как что?

М.: Как проказа. Как будто бы я играю сама с собой.

В.: То есть у тебя есть ощущение, что переедание – это озорство? И ты по большому счету себя не винишь за то, что проказничаешь?

Милена с улыбкой соглашается. Разговор идет о том, насколько важно для Милены проказничать и много ли есть для этого возможностей. Она рассказывает, что любит шутить и прикалываться, что это привычный стиль обще-

ния и семья это поддерживает.

Но не хватает какого-то драйва, энергии, как это было до 35 лет. Затем случился развод.

М.: Потом такая же энергия у меня была сразу после второго замужества. Я еще по привычке набирала обороты, а потом пришлось себя сдерживать. Видимо, сильно затормозила.

Милена говорит о том, какой она стала: домашняя курица, «ко-ко-ко». Энергия стала направляться на полезные домашние дела. Но появилось ощущение, что сама себе не принадлежишь. Милена показывает, как лежит на диване, «накидавшись» едой, с во-о-о-т таким животом.

В.: Понятно. Интенсивных выплесков, от которых ты раньше заряжалась, сейчас не осталось. И единственное, что у тебя есть, – это как следует накидаться едой. Это единственно доступная проказа?

М.: Да, и настолько, что распирает живот. Это ужасное состояние, оно меня обездвиживает, лишает энергии.

В.: То есть с помощью еды ты себя еще больше тормозишь? По большому счету, твое обжорство – способ остановить свои...

М.: ...импульсы.

В.: ...и желания.

М.: Ну да.

В.: Да. Тогда это законно, так и должно быть.

М. (слезы в глазах, непонимание, несогласие): Ну что, в поросенка превращаться?

В.: Или?

М.: Или не превращаться. Прислушиваться к каким-то импульсам и воплощать их в жизнь.

В. (с сомнением): Ну... ты же сама говоришь, что это не слишком совместимо с семейной жизнью?

М.: Некоторые совместимы. Я, например, в январе собираюсь на экстремальное вождение. Думаю – если уж адреналин, то по полной.

В.: При чем здесь адреналин? Ты попадаешь в кортизоловую ситуацию², потому что твоя потребность не удовлетворяется. И единственный способ заменить эту важную потребность – накидаться быстрыми углеводами, приглушить этот фон. Но принципиально ситуацию ты никак не решаешь. Ты не случайно назвала это озорством. Это стрессовое обращение с твоей рутиной.

Пока говорит Владимир, Милена, до этого сидевшая на краешке стула и активно участвовавшая в беседе, отстранилась. Отклонилась на спинку стула, переплела руки. Если до этого она часто согласно кивала, то сейчас ее лицо и поза скорее выражали... нет, не несогласие, а обдумывание ситуации. После последней фразы Владимира повисло молчание.

В.: Я тебе расскажу об одном исследовании. Взяли две группы людей с лишним весом и желающих похудеть. Каждому дали по блюду с конфетами «M&Ms». Одна группа могла брать столько конфет, сколько хочется. Вторая группа ставила себе ограничения. В результате участники из первой группы худели лучше. Люди, ставящие ограничения, больше винят себя в нарушениях, сильнее себя атакуют, повышая тем самым стрессовый фон, а дальше утешаются новой порцией вкусного. Образуется порочный круг из утешения и вины. Ученые пришли к выводу, что всякая атака на себя, всякое самообвинение неблагоприятны для прогноза похудения.

Милена продолжала быть напряженной, обдумывала слова и пример Владимира. И тогда он заговорил об очень важной теме – сочувствии к себе.

В.: И вот сейчас мне кажется, что тебе не хватает прощения за нарушения. Ты загоняешь себя в зал, наказываешь большими нагрузками. А вот сочувствия к себе, принятия этого нарушения – не хватает. У тебя, в общем-то, не такая простая жизнь. И колесо своей большой биологической энергии ты вынуждена тормозить, чтобы сохранять какие-то важные для тебя вещи. Такие обстоятельства, такой выбор. И жалко, потому что иногда хотелось бы по-другому. И видимо, это подкапливается. Ты находишь формы, чтобы еще больше затормозиться и при этом не давать себе сочувствия.

Милена снова вовлекается в разговор, наклоняет корпус вперед. Она кивает, слушая Владимира.

В.: Я думаю, что все это заслуживает понимания. Так, к сожалению, сложилось.

М.: А я не раскисну от того, что я насочувствую себе еще пару десятков килограмм?

В.: Не знаю. Если б можно было волшебным образом сказать: «Откажись от этих пут, стань свободной!» (Милена смеется: «Нет, нет!») Но это же спекуляции, которые не очень подходят для взрослых людей, организовавших стабильность за счет компромиссов. Ты говоришь о том, что от сочувствия и принятия тебя еще больше разопрет? Хорошее предположение, можно говорить об этих рисках. Ну, а если нет?

М.: Я буду только рада.

В.: А если это источник вдохновенного отношения к себе? Когда ты не пытаешься игнорировать свои нужды, свои обстоятельства – не самые легкие с точки зрения внутренней жизни и благополучия. Находишь возмож-

² Имеется в виду ситуация хронического стресса, которая, видимо, присутствует в жизни Милены.

ность себя приободрить, поддержать, похвалить, пожалеть. Признаёшь: «Да, мне не-просто». И тогда спортзал будет по-другому восприниматься, может быть это будет другой зал или другая активность. Не загонять себя, а встретиться с собой – с женщиной, которая так сложила свою жизнь. Ну, иногда что-то разожрешься от волнений и от тоски. А потом – ничего, берешь себя в руки и опять приходишь в норму. И говоришь себе: «Я так устроена. Иногда будет побольше еды, а иногда поменьше. И когда побольше – скорее всего, мне сочувствия не хватает, понимания».

М. (глубоко задумавшись): Угу.

В.: Или какого-то озорства. Но тут уже надо подумать, что тебе могло бы подойти, как бы ты могла еще похулиганить немного? Ты помнишь вкус драйва?

М.: Да!

В.: И я думаю, что в еде ты его не найдешь.

М.: Ага...

В.: Имеет смысл найти какие-то другие формы потребления – например, в виде озорства.

Милена согласно кивает. Ее лицо изменилось, как у человека, который нашел что-то ценное. Но при этом нет уверенности, можно ли оставить эту находку себе, решение еще не принято. Милена и Владимир еще некоторое время говорят о том, где можно найти драйв и озорство. И про то, что сочувствие к себе очень благотворно. В конце Владимир спрашивает, что сейчас происходит в сердце Милены. Милена говорит, что она в раздумьях. Вспоминает, что во время монолога Владимира о сочувствии к себе ее тело сильно реагировало – тряслось. Милена пробовала сдерживать его дыханием, и это получилось.

М.: Знаешь, у меня нет пока какого-то четкого понимания. Но я согласна с тем, что нужно

примерить на себя разные стратегии, попробовать. А когда тело тряслось, я себя сдерживала. Как будто панцирь на себя надела.

В.: Если на тебя надет панцирь, надо так наесться, чтобы он лопнул.

М. (громко смеется): Точно!

В.: Но может быть, у тебя есть другие варианты?

М.: Я прямо подумала – сейчас возьму булку хлеба, сяду, и...

В.: ...пускай треснет!

М.: Да, раз уж в одежду я не помещаюсь, пускай теперь панцирь лопається.

P. S. В обыденном сознании укоренилась мысль, что, если человек много ест, он «заедает» свой стресс. Отчасти он жалеет себя, поэтому балует высококалорийной едой. И окружающие дают ему совет: «Возьми себя в руки, контролируй то, что ешь». Но не получается, потому что сойти с привычных рельсов и контролировать себя очень сложно. Возникает чувство вины – дополнительный стресс, требующий подбросить чего-то в его топку. Да, человек жалеет себя, но в этом случае жалость и сочувствие – лишь элементы порочного круга. И выход может быть в том, чтобы жалость и сочувствие к себе предваряли чувство вины. Прежде чем наесться, нужно думать о том, что сама себе не дала сочувствия (осознанного). И есть после этого, если хочется. А хочется обычно меньше. Тогда чувство вины не возникает, а, наоборот, есть удовлетворение от того, что и понял себя, и угостил в меру. Так привычный уровень стресса будет уменьшаться и желание объедаться будет меньше. Вкус жизни в еде не найдешь – нужно искать его в чем-то другом, но с пониманием и сочувствием к себе.

Милена перестала изнурять себя в спортзале. Она нашла свой драйв и ходит в танцевальный клуб на очень подвижный и зажигательный танец зумба. ♡

фотостудия



- Аренда зала для съемок
- Художественные съемки
- Коммерческие съемки
- Выездные съемки
- Рекламные съемки

**Наша команда
к Вашим услугам**

(стилисты, визажисты,
костюмеры, фотографы)

studio-euphoria.ru
8(495)776-89-90
8(926)934-06-33

г. Москва, ул. 2-ая Звенигородская,
дом 13, строение 18Г





Мария КЕЛЛЕНДЕР,
психолог

Фигура для мужа

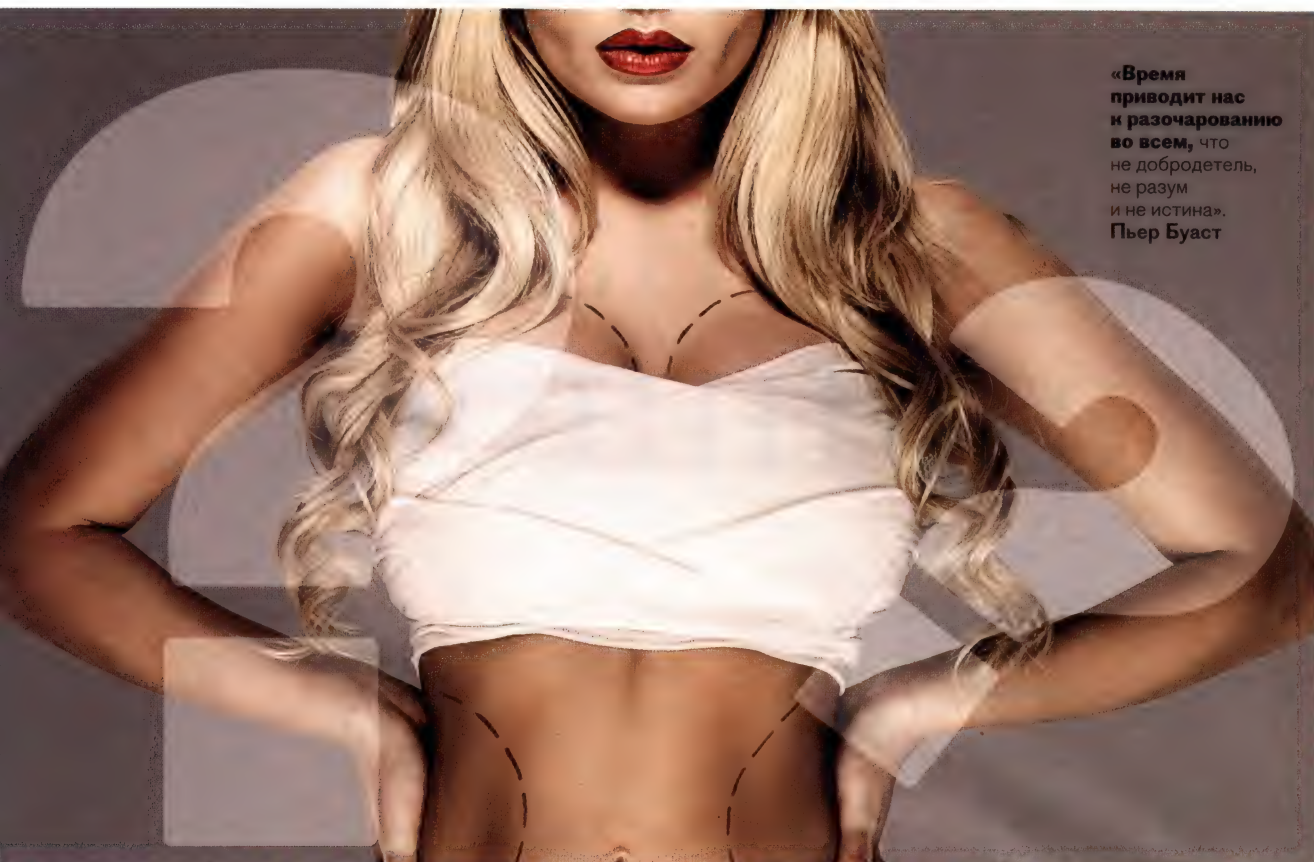
Муж считает, что мне не мешало бы похудеть и увеличить грудь, а подруги говорят, что у меня и так все хорошо. Муж просит сделать это «ради него».

Елена, 32 года

Мало кто любит слышать критику в свой адрес, а уж если критикует любимый человек, то это еще болезненней. И когда приходится слышать от спутника жизни, что и грудь у вас маловата, и живот обвис, да и вообще жирок не мешало бы согнать, непроизвольно возникают сомнения в собственной привлекательности, да и в чувствах вашего мужчины тоже. Представления себя сексуально неинтересной, нежеланной могут перерасти в ревность и страх оказаться брошенной.

Вы задумывались, что случится, если вы не похудеете и не увеличите грудь? Муж отправится к жрицам любви, найдет любовницу, уйдет к модели с внушительным бюстом? А что произойдет, если вы «подточите» себя в соответствии с представлениями вашего супруга об идеальной женщине? Вы, наверное, заметили, что в ситуации очень много условностей.

Эта история совсем не про вес и не про грудь. Любые изменения своего тела вы можете производить только в том случае, если вы сама того желаете. И любая операция связана с риском для здоровья. Вы описываете позицию супруга, приводите мнение подруг, но ни слова не пишете о своей точке зрения. Вы сами довольны своей фигурой? Перекраивание себя, к сожалению, не принесет ожидаемых результатов. Желание мужа подвергнуть вас физическим изменениям не имеет отношения ни к увеличению его либидо, ни к сексуальности вообще. Сексуальность – это не параметры и стандарты, а определенная внутренняя энергия.



«Время приводит нас к разочарованию во всем, что не добродетель, не разум и не истина».
Пьер Буаст

Вы не говорите о ваших отношениях с мужем, но даже в стабильных связях со временем партнеры перестают замечать друг в друге те черты, которые их так привлекали вначале. Постепенно накопленное недовольство начинает проявляться в том, что спутник более активно подмечает те качества, которые ему не нравятся и вызывают раздражение, отталкивают. Вполне вероятно, что страсть, вожделение, яркие эмоции немного угасли в череде семейных будней, уступив место рутине. Хочется перемен, вернуть былые впечатления. Настаивая на том, чтобы вы изменили свой внешний вид, ваш муж на самом деле хочет изменить ваши отношения. Бессознательно он транслирует проекцию на изменение семейной ситуации в целом.

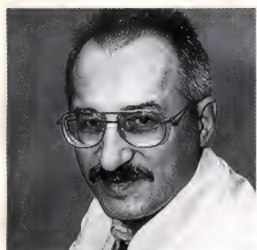
Проанализируйте, что происходит в вашей семье. Не отдалились ли вы друг от друга? Этот период, когда пыла уже нет, но появились более глубокие и прочные взаимоотношения, наиболее уязвим для любых сильных эмоциональных переживаний. И от того, какими бу-

дут эти переживания – положительно окрашенными или отрицательными, во многом зависит будущее семьи.

Проводите больше времени вместе, получайте положительные эмоции и впечатления, не акцентируйте внимания на бытовых неурядицах. Попробуйте внести легкость в общение с мужем и, конечно, показывайте, как вы цените его и дорожите им. Скорее всего, ситуация изменится, и ваш мужчина не будет просить больше ни о каких изменениях. **Ψ**

Вопросы
Марии КЕЛЛЕНДЕР
вы можете задать на сайте:
www.psyh.ru
или по адресу:
info@psyh.ru

Наивная НЕВИННОСТЬ

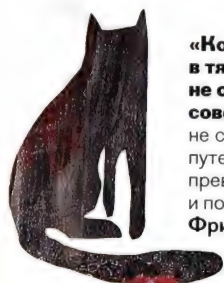


Досье

Юрий ПРОКОПЕНКО –

врач-сексолог и сексопатолог, кандидат медицинских наук, психотерапевт, журналист, эксперт многих теле- и радиопрограмм, автор более 1200 публикаций в СМИ, 16 книг на темы любви и секса, научный сотрудник Московского НИИ психиатрии.

«Ному целомудрие в тягость, тому не следует советовать его: чтобы не сделалось оно путем в преисподнюю, превратившись в грязь и похотливость души».
Фридрих Ницше



Беседовала
Екатерина Алипова

Социальные нормы с течением времени меняются, появляются новые взгляды и на сексуальную жизнь подростков.

Если раньше «беречь себя до свадьбы» считалось необходимым, то сегодня, напротив, девственность становится проблемой. О том, как изменилось отношение к сексуальной невинности, мы побеседовали с сексологом **Юрием Прокопенко.**



Юрий, подскажите, изменилось ли в последнее время отношение молодых людей к вопросам девственности? Что говорит статистика о возрасте начала половой жизни? Профессиональные сексологи давным-давно не проводили в России общенациональных исследований на эту тему. Если говорить о конце восьмидесятых, цифры были такие: в 13 лет на-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЬГА АВЕРИНОВА

чинали половую жизнь 4 % подростков, в 14 – 13 %, в 15 – 38 %, в 16 – более 50 %. Дальнейшие метаморфозы я могу угадывать по обращениям моих клиентов, в девяностые годы процент раннего вступления в сексуальную жизнь определенно вырос. Но максимально высок он именно сейчас. К счастью, в этом уже мало кто видит что-то предосудительное. Социум прекратил чрезмерно давить на юное поколение, темы секса перестали быть табуированными. Существенно выросли общие познания подростков о контрацепции, безопасном сексе, профилактике венерических болезней.

А ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО НЕ СТОЛЬ ОЧЕВИДНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ? Есть одна интересная тенденция. Довольно частым явлением стало вступление в половую жизнь знакомых между собой молодых людей в один и тот же короткий промежуток времени. Грубо говоря, приходит девочка 1 сентября в школу и рассказывает, что лишилась девственности – и ничуть не жалеет. В теплом дружеском кругу потеря девственности тут же становится популярной. Стремясь повторить «подвиг разведчика», одноклассницы уже до Нового года начинают жить половой жизнью.

Девственические числа

В 2014 году Научным центром здоровья детей (подразделение Российской академии медицинских наук – РАМН) был проведен всероссийский опрос среди школьников-подростков. **Он показал, что к 15 годам 41 % девушек уже имели сексуальный опыт.** По сравнению с аналогичным опросом **в 1995 году** доля 15-летних девушек, занимавшихся сексом, выросла на треть. При этом **8 %** современных девушек **потеряли девственность к 13 годам.** По данным ВЦИОМа, средний возраст начала половой жизни в России (на 2006 год) составлял **16 лет** (в 1993-м – **19,5 года**). При этом среднемировой показатель равен **17 годам.**

Это, кстати, реальная история одной моей пациентки. Она была одной из таких школьниц, которые в свои неполные 14 лет массово отправились изучать неизведанное. Но самое интересное в этой истории – ее продолжение. После «коллективного» лишения девственности у моей пациентки (и я смею предполагать, что у большинства ее подруг) случился длительный перерыв в сексуальной жизни. Регулярно заниматься сексом она начала только в 16 лет, когда у нее появились значимые отношения с молодым человеком. Иными словами, сам факт потери девственности еще не говорит о том, что наши подростки начинают спать со всеми подряд. Напротив: когда первоначальный интерес (или даже зависть к успешно решившим вопрос девственности сверстникам) утолен, наступает затишье. Потребности в сексе на самом деле у них нет. И только потом, когда появляется потребность в любовных отношениях, молодежь заново открывает для себя секс.

Действительно ли к отсутствию девственности у девушек до свадьбы стало настолько простое отношение? В обществе в целом – да. Но все люди разные: для кого-то невинность по-прежнему остается значимой. Но это скорее пример психологического, а не социального барьера мужчины. У меня был клиент, который не мог переступить через себя и жениться не на девственнице. Он относился к своей девушке очень трепетно, берег, а мысль о другом мужчине была не столько досадна, сколько вызывала брезгливость. Но это уже очень личные моменты, а не реалии нашего времени в целом.

В наши дни невинность барышни потеряла ценность. Девушки перестали бравировать девственностью как неким «знаком качества». Более того, современные девушки воспринимают ее скорее как проблему. «Доктор, что мне делать, мне 25, у меня роман, а я все еще девушка». Для меня как для сексолога такое отношение не новость. Это явление существовало уже давно, но сейчас обрело характер тенденции. При том, что девственников стало как раз больше. На наших глазах выросло уже целое поколение, для которого позднее вступление в половую жизнь – проблема. Это может быть синоним непривлекательности, или страх потерять важные отношения из-за сексуальной неопытности, или что угодно еще.

ОСТАЛИСЬ ЛИ ЕЩЕ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ «БЕРЕГУТ СЕБЯ ДО СВАДЬБЫ»? Остались. Другой вопрос – почему они остались. И это, кстати, очень любопытно. Юноши начинают половую жизнь на два – три года позже девушек. Ведь девушкам куда проще заняться сексом в первый раз. По сути, им нужно только вовремя не сказать «нет». У молодых людей дела обстоят иначе. Чтобы получить заветный секс, приходится поработать. Придумать, где все произойдет, с кем, по какому случаю, понравиться избраннице, убедить поддаться своему натиску. Это не так-то просто, особенно при наличии завышенных требований к кандидатке, поэтому многие действительно затягивают счастливый час своего выхода из рядов девственников.

Это раньше мамы повсюду рассказывали дочкам басни про боли при дефлорации, про «психологический барьер» («кого-то в себя впустить»). Хотя на самом деле это полная чушь. Более того: такое категорически нельзя рассказывать девочкам и девушкам, потому что психические процессы тесно взаимосвязаны с физиологическими. При подобном давлении возрастает риск вагинизма, то есть уже болезнь, которую надо лечить.

Социуму жизненно необходимы были «страшилки» о дефлорации, чтобы контролировать возраст вступления девушек в первые сексуальные связи. Невинность была сильно переоценена в идеологическом плане. И если долгое время сдерживающую функцию выполняла религия, то в момент, когда она перестала помогать, нужно было найти новые решения. Вот тут-то нам всем и «нарисовали» псевдомедицинские и якобы психологические обоснования, почему не стоит рано начинать половую жизнь.



Татьяна ВОЛКОВА,

психолог, семейный психотерапевт,
имидж-консультант

Секс – не решение.

Раннее вступление в половую жизнь допустимо, если подросток готов к этому морально и физически, а не следует «стадному чувству» или не пытается решить очевидно ранним лишением невинности какие-то психологические проблемы. Иногда это не только любопытство. Очень часто они страдают от нехватки любви, ласки и принятия в семье и ищут это на стороне. В том числе соглашаясь на секс с теми, от кого надеются это получить. Подобный способ решения проблемы опасен – ведь неопытному подростку легко запутаться и стать жертвой манипулятивных отношений, попасть в серьезную психологическую зависимость от партнера, пуститься во все тяжкие в поисках любви и тепла, которых не хватает в семье. Если стало известно, что подросток слишком рано стал вести половую жизнь, родителям не стоит его ругать и «закручивать гайки». Это может только усугубить ситуацию.



СЕГОДНЯ ПОДРОСТОК МОЖЕТ БЕЗ ТРУДА НАЙТИ НАУЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗАННЫХ МИФОВ И СТЕРЕОТИПОВ.

В доступности информации есть и полезные, и опасные стороны. Юным умам достаточно сложно разобраться, каким источникам можно доверять, а каким нет. Да и образовываться с помощью чтения многие разучились. А вот насмотреться порнографии подростки, к сожалению, могут. И это совсем не полезное знание.

Есть такое понятие – психосексуальное развитие, то есть последовательное раскрытие и понимание своей половой принадлежности. Именно последовательное, свойственное определенному возрасту и психологическому состоянию. Условно говоря, над двухлетним ребенком еще можно подшутить, пообещав, что утром мальчик проснется девочкой. И в этом возрасте он запросто обидится, что этого не произошло. Но в пять лет он уже отлично понимает, что подобное превращение невозможно. Таких этапов психосексуального развития достаточно много. А главное в этой цепочке – ее непрерывность. Перед тем, как подросток впервые займется сексом, у него в 12–13 лет должны пройти этапы становления платонического, затем эротического и только потом сексуального либидо. Именно в таком порядке.

Но сегодня второклассник лезет в интернет искать задачу про двух землекопов, а ему показывают «специалистов», занимающихся вовсе не своими прямыми обязанностями. В этом возрасте мальчик еще не в состоянии понять и адекватно воспринять увиденное, ему это рано и вредно. Вредно потому, что, если на одном этапе что-то извратилось, следующие этапы тоже сбиваются. Когда происходит выпадение платонической или эротической ступени, подростки утрачивают способность влюбляться, теряют понимание взаимосвязи чувств и секса. Они не в состоянии понять, как из чувств заинтересованности и окрыленности рождается влечение. Для них секс представляется физическим упражнением, а они сами становятся просто куском мяса, как в какой-нибудь «качалке». И потому им становится безумно скучно. Многие из них видят не партнера, а только обертку.

При этом молодые люди могут верить в любовь, только для них это абстрактное переживание, никак не связанное с сексуальным. То есть они знают высшую математику сношений, но не знают элементарной арифметики отношений. Не знают и не понимают, что секс вообще-то нужен для познания друг друга, для близости. И подобное искажение очень сложно выправить даже специалистам. **Ψ**

ИМИДЖ-НОВИНКИ



Чарующая кожа

Потрясающая комфортная текстура крем-геля для лица **HYALURON ACTIVE** интенсивно увлажняет кожу, дарит ощущение свежести в течение всего дня.

Свежее дыхание

«Лесной Бальзам» поможет не только сохранить полезную микрофлору и активировать иммунитет, но и снизить риск потери зубов в 3 раза – достаточно использовать зубную пасту и ополаскиватель бренда утром и вечером!



Идеальный образ – это...



Волнующая прическа

Dove представляет новинку – линию средств по уходу за волосами «Объем и Восстановление» с комплексом Hydra-Lift, который обеспечивает необходимый уровень питания и дополнительно увлажняет тонкие безжизненные волосы.



Изысканный флер

Bois Enchanté – «Волшебный лес» – сказочный аромат парижской марки **LES CONTES** будто переносит в сказку Шарля Перро или в фантастические декорации Жана Кокто.



Вдохновившись красотой распускающейся зелени и ароматами нежных весенних цветов, **Timotei** представляет обновленный дизайн средств по уходу за волосами для женщин.



Head & Shoulders выпустил коллекцию шампуней с новой бьюти-формулой 3ActionFormula и технологией Micro Zinc Technology, которая обеспечивает непревзойденный уход как за кожей головы, так за волосами.

...и забота о любимом

В февральские праздники компания **Unilever** предложила женщинам вспомнить, как много делают для них мужчины каждый день, и провела масштабную кампанию «Спасибо, мой герой!». В рамках кампании каждая женщина могла собрать подарочный набор из мужских средств **CLEAR, Dove Men+Care, Timotei** и **Rexona Men**. Продлить праздники себе и близким с этими замечательными средствами можно и весной, ведь подвиги защитников не заканчиваются.





Татьяна ГУЛЯЕВА,
психолог-консультант

Ночь свободы

Моему сыну уже 15 лет, и он собирается ночевать у своей девушки. А я опасаясь последствий. Мне не хотелось бы применять запреты. Где границы свободы у подростка?

Евгения, 39 лет

Вы задали очень важный и сложный вопрос, который рано или поздно встает перед каждым ответственным родителем. Ваш сын находится на самом пике подросткового периода – время, когда вы все еще видите перед собой ребенка, а он уже ощущает себя взрослым и испытывает потребность в самостоятельности и независимости. Эта тема сложна еще и потому, что вопрос границ свободы вашего сына, как и любой вопрос, касающийся взаимоотношений между людьми, не может иметь однозначного ответа. Ведь каждая семья и каждый случай уникален, а сама проблема может быть рассмотрена в нескольких плоскостях. Для принятия взвешенного решения вам в первую очередь нужно определиться с тем, что является для вас и вашей семьи нормой и ценностью. Для кого-то разговор о том, чтобы дети могли спать вне дома, не поднимается до 16–18 лет, а в каких-то семьях родители спокойно отпускают на ночевку к друзьям с младшего возрас-

та. Кто-то и слышать не хочет об отношениях между подростками, а кто-то с пониманием относится к ранним влюбленностям.

Принимая решение о том, отпускать или нет сына к подруге, задайте себе вопрос: «А чего я опасаясь и почему я опасаясь именно этого? Какие последствия меня тревожат больше всего?»

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – дурная компания, алкоголь, курение, наркотики, драки, поздние прогулки по улицам. Если вас волнует физическая безопасность вашего ребенка, даже гипотетически, это значит, что вы совсем не знаете девушку сына, их круг общения. Или знаете, но подозреваете худшее. То, что сын спросил вас о том, можно ли ему переночевать у девушки, а не просто остался у нее без предупреждения, уже хороший признак.

Попросите сына познакомить вас с его подругой поближе, прежде чем принимать решение о ночевке. Например, можно провести



всем вместе выходной день. Нелишним будет познакомиться и с родителями девушки, хотя бы по телефону. Уточните у сына, в курсе ли родители подруги, что дети планируют совместную ночевку, будут ли присутствовать при этом взрослые и/или другие подростки. Соберите побольше информации, это поможет вам принять решение и согласиться на ночевку или найти как можно больше аргументов для того, чтобы объяснить своему подростку, почему вы против.


Интимная близость. Если вы опасаетесь, что во время ночевки между подростками может произойти близость, нужно постараться понять, что жесткие запреты и попытки оградить молодых людей от сближения заведомо обречены на провал. Ваша роль как ответственного родителя заключается в том, чтобы спокойно и открыто говорить со своим ребенком о сексуальном развитии, о возрасте согласия (который в России наступает в 16 лет),

об ответственности каждого из партнеров, о безопасности, о возможных последствиях. Лучше всего, если подобные беседы соответственно возрасту проводились вами с сыном и раньше и он хорошо знает вашу точку зрения на отношения мужчины и женщины.

С юридической точки зрения вы несете ответственность за жизнь и здоровье ребенка вплоть до достижения им совершеннолетия, поэтому в любом случае принимать решение о том, может ли ваш ребенок ночевать вне дома, должны только родители. Хорошо, если у вас налажен контакт с сыном и он в полной мере осознает это, не воспринимая сей факт как ваше самодурство и «насилие над личностью». Но даже если этот вопрос вы не обсуждали ранее, непременно воспользуйтесь поводом и поговорите о правах и обязанностях каждого члена семьи, совместно определите правила урегулирования спорных вопросов, выслушайте доводы, предложения сына и, если отклоняете их, делайте это аргументированно. Если вы отпускаете вашего ребенка к подруге на ночь, он должен понимать, что это проявление вашего доверия, которое он должен оправдать, соблюдая договоренности. Если же вы запрещаете ночевку, постарайтесь донести это до подростка мягко, обсудите с ним альтернативные, более приемлемые для семьи варианты, рассмотрите условия, при которых вы могли бы изменить свое решение. **Ψ**

Вопросы
Татьяне ГУЛЯЕВОЙ
вы можете задать на сайте:
www.psyh.ru
или по адресу:
info@psyh.ru





Текст: Инна Костюченко, психолог

Чудесная пара, которая сейчас «не вместе». То есть физически они рядом, но думают о разном. Она, возможно, даже думает о нем, но мыслями не в настоящем моменте. Он греет ее, но погружен в свои размышления. **Так бывает, что мы говорим будто об одном, но молчим о главном.** Как будто здесь не хватает разговора глаз. И тогда станут на места многие «но» и «если бы». Ощущение какого-то перехода. Когда близится к завершению что-то большое и ценное. Или предчувствие, потребность в переменах пока только витает в воздухе. **Впереди что-то манящее, но неизведанное.** В нем чувствуется и страх, и грусть, и предвкушение и желание убежать от этого. **Похоже, что и мужчина, и женщина достаточно сильные личности.** В них видна внутренняя чуткость, даже ранимость при умении сохранять внешнюю стабильность и хладнокровие.

ФОТО: LEGION-MEDIA

личный бренд

Текст

Дарья Сучилина, психолог,
клиент-центрированный терапевт



Профессии будущего

Жизнь меняется куда стремительнее, чем может показаться.

С развитием интернета, робототехники, генной инженерии **многие**

традиционные профессии отмирают и на смену им приходят

новые перспективные специальности, овладеть азами которых
имеет смысл уже сейчас.

«Обычно
те, кто лучше
других умеет
работать, лучше
других умеют
не работать».
Жорж
Элгози



ЦЕННЫЕ УМЕНИЯ.

Самое главное – умение учиться: если хочется идти в ногу со временем и хорошо зарабатывать, придется повышать свою квалификацию и осваивать новые навыки постоянно.

Также стоит улучшать свою способность к восприятию и обработке больших объемов информации. Учиться формулировать запрос для поисковика, оценивать авторитетность источников, читать между строк и фильтровать новости.

Человек будущего должен быть междисциплинарным специалистом. В целях экономии и контроля качества нужно владеть не только своим делом, но и навыками продвижения и анализа проекта. Успех уже сейчас живет

личный бренд

на стыке наук: гуманитарии не выжить без точных наук, а инженеру придется изучать социально-психологические процессы, чтобы быть востребованным на рынке труда.

Для обмена опытом, получения образования и обучения последователей нужны коммуникативные навыки. Прожиточный минимум для настоящего мастера своего дела – уверенный английский язык, который открывает двери для международного общения с коллегами и пополнения мировой копилки знаний.

Какие же профессии имеют шанс выйти на первый план?

ИНТЕРНЕТ. Интернет – это самая перспективная среда для карьерного роста. С развитием мировой Сети становится ясно, что работать можно хоть из дома, хоть на берегу моря – лишь бы был доступ к Wi-Fi. Дизайн сайтов и их наполнение, электронная торговля и интернет-маркетинг лидируют на сайтах по трудоустройству. Появляется все больше специалистов, которые учат вести переписку, поддерживать свой имидж в Сети и раскручивать электронный бизнес. Вместо тренингов уверенного поведения в реальной жизни люди предпочитают уроки правильной самопрезентации в цифровом пространстве.

Уход в мир цифровых технологий и отказ от живого общения выводит на первый план и развитие виртуальной реальности. Вымышленные миры со своей архитектурой, физическими законами, эмоциональной наполненностью необходимы везде: в индустрии развлечений, строительстве, медицине, туризме, торговле. Перед архитекторами дополненной реальности двери в будущее всегда открыты.

АНАЛИТИКИ. Передовое направление сегодня – так называемые «большие данные» (Big Data). В этой области работают, например, архитекторы баз данных, которые придумывают способы хранения и доступа ко всей накопленной информации. Также в этой сфере задействованы аудиторы и аналитики нового уровня, способные видеть более широкую картину рынка, политической обстановки, экологической ситуации.

Еще один вариант работы будущего – цифровой лингвист. Дословный перевод уступает семантическому пересказу: чтобы люди понимали друг друга, сегодня важнее передать смысл и контекст, чем языковые нюансы. Уже сейчас лингвисты трудятся над созданием совершенных электронных переводчиков, которые

смогут устранить барьеры общения не только между людьми разных стран, но и между человеком и компьютером.

МЕДИКИ. Современная медицина требует слияния с генетикой, молекулярной биологией, биохимией. Генные инженеры уже сейчас способны частично программировать геном, и в будущем есть все шансы решить проблему мирового голода и неизлечимых заболеваний. Медицинские физики способны проводить позитронно-эмиссионную томографию или, скажем, оперировать опухолями при помощи пучков протонов из специального ускорителя. Наконец, эра цифровых технологий не обойдется и без медиков с уклоном в IT: они смогут создавать и управлять базами медицинских данных и историй болезней, разрабатывать программное обеспечение для медицинского оборудования и поддерживать жизнеспособность больниц нового поколения.

Передовые исследования связаны также с персонифицированной медициной. Пора перестать подводить разных пациентов под общие стандарты. Частные клиники уже делают ставку на генетических аналитиков, способных изучать данные ДНК и предсказывать скорость процессов

старения, предрасположенность к заболеваниям, подходящие способы лечения и даже составлять индивидуальные схемы питания.

ИНЖЕНЕРЫ. Развитие технологий повышает спрос на специалистов, способных создавать, настраивать и чинить всякого рода устройства. В будущем все более ценными станут навыки трехмерного проектирования, программирования, а также работа с наноматериалами и микро-системной техникой, портативными устройствами и сенсорами.

Наконец, одно из самых манящих, противоречивых и перспективных направлений науки и техники – искусственный интеллект. Все цифровые гиганты мира уже сейчас вкладывают колоссальные средства в разработку технологий, приближающих нас к научно-фантастическим рассказам: «умный» дом, цифровые помощники, самообучающиеся компьютеры, творчески одаренные роботы.

Тем, кому близок мир мыслящих компьютеров и чувствующих андроидов, можно всерьез задуматься о работе в этой области. Например, разрабатывать правовую базу для жизни машин в обществе людей, преподавать в школе для роботов, трени-

ровать людей взаимодействовать с искусственным интеллектом. Кто знает, может быть, андроидам понадобится помощь цифровых психоаналитиков в той же мере, в которой живые люди испокон веков нуждались в психологической поддержке?

СОЗДАТЕЛИ МИРА БУДУЩЕГО. Когда заходит разговор о развитии технологий, наступает время думать шире. Архитекторам пора учиться проектировать «умные» города, умеющие поддерживать равновесие внутренней экосистемы. Дороги с цифровым покрытием и высокотехнологичными дорожными знаками должны направлять действия беспилотных автомобилей во избежание аварий. В таких городах линии передач, водопровод и другие коммуникации будут объединены в единую сеть, для дистанционного управления которой также потребуются подготовленные специалисты. В городах будущего сити-фермеры будут выращивать овощи и фрукты на крышах домов, урбанисты-экологи будут проводить пропаганду экологического образа жизни для широкой публики и заниматься предотвращением системных экологических катастроф. Наконец, величайшие мыс-



Подробнее об этом

Атлас новых профессий 2.0.

М. : Издательство
«Олимп-Бизнес», 2016.

Впервые в России Московская школа управления «СКОЛКОВО» и Агентство стратегических инициатив провели масштабное исследование «Форсайт компетенций 2030», в котором приняли участие свыше 2500 российских и международных экспертов, чтобы выявить востребованные профессии в 19 отраслях экономики. И вот результат перед вами. «Атлас новых профессий 2.0» поможет построить собственную траекторию движения в интересное будущее.

лители мира будут использовать все открытые каналы связи для того, чтобы делиться главным посылом светлого будущего: только любовь и уважение друг к другу, открытое общение и взаимопонимание дают нам шанс сохранить планету и вывести человечество на качественно новый уровень жизни. ♡

под другим углом

«Если один
ничего бы не мог
найти в другом,
что следовало
бы исправить,
**то вдвоем им
было бы ужасно
скучно».**
Зигмунд Фрейд





Текст

Александр Невсеев, кандидат психологических наук,
специалист по когнитивным искажениям, эксперт по деструктивным культам и тренингам

Унесенные Ведами

Если краткость – сестра таланта, то крайности – любимые сестры надувательства. Шарлатаны в области психологических тренингов на тему «как достичь женского счастья» тоже бросаются из крайности в крайность. Одни учат девушек быть стервами и двигаться к намеченной цели, меняя мужчин как перчатки. **Другие, наоборот, пытаются превратить женщину в мужнин придаток, который стирает, готовит, убирает, да еще и ублажает мужа в постели за счет овладения потенциалом тазового дна.**

Именно плодом шарлатанства второй категории и являются «ведические жены».

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЕГ ПЭ

под другим углом

ДРЕВНИЕ ПРЕМУДРОСТИ. Самое смешное, что многие «ведические жены» еще не замужем, а только учатся. *Например, осваивают все тонкости ведической кухни, носят исключительно длинные юбки и платья (чтобы не растративать женскую энергию). При весьма целомудренном внешнем виде эти дамы, поговаривают, ходят без белья, чтобы не блокировать энергетические каналы и не потерять ненароком прямую связь с Матерью – Сырой Землей.*

Большая беда состоит в том, что русский глагол «ведать» созвучен с названием священных книг индуизма – Ведами. Получается, если хочешь ведать, должен читать Веды. Вдобавок, поскольку русских Вед не сохранилось, а индусы – такие же арийцы, как и мы (да-да, арийский миф жив до сих пор), то мы должны в поисках мудрости древних обращаться к Ведам.

Я с уважением отношусь к индийской культуре и ничего не имею против Вед. Вот только есть ли среди «ведических жен» хоть одна особа, которая знает санскрит в степени, достаточной для чтения древних текстов и их правильного понимания?

Очень распространена ситуация, когда девушки, думая, что придерживаются Вед, на самом деле следуют рекомендациям различных шарлатанов. Наставники уверяют, что обучают женщин Камасутре, аюрведической кухне, джитишу, йоге и прочим экзоти-

ческим элементам индуизма, а на самом деле лишь прививают им собственные околонаучные и лженаучные представления.

БРАЧНЫЕ МИФЫ.

«Ведические жены» думают, что знают все о том, как правильно строить отношения с мужчиной, о том, как готовить вкусно и полезно, о том, как лечиться индийскими народными средствами. В действительности же они лишь накачались лженаучным бредом. Они приобрели под влиянием своих гуру сектантский блеск в глазах и ничем

не обоснованную уверенность в своих познаниях, в своих силах, в своей невероятной привлекательности для противоположного пола.

Действительно ли «ведуньи» быстрее выходят замуж? Боюсь, что нет. А еще я боюсь, что они выходят замуж даже с большим трудом, чем нормальные женщины: построить отношения с адекватной девушкой куда проще, чем с ведуньей, ее Ведами и кучей гуру, которые постоянно будут лезть в ваши бороды, в вашу еду и даже в вашу постель.

Действительно ли браки, составной частью которых выступает ведическая женщина, более устойчивы? Тоже нет. Правда ли, что муж никогда не изменит ведической жене? Конечно, нет! Впрочем, тут у гуру есть очень действенный прием: от настоящей «ведической жены» муж никогда не уйдет, а если муж ушел, значит жена не была по-настоящему ведической. Удобная позиция, согласитесь.

Для удовлетворения
потребностей
мужчины надо
эти потребности
ЗНАТЬ.

Так что же остается от ведической женственности? Правильно! Восточная экзотика и ощущение попадания в сказку, иллюзия знания и умений, ложное ощущение контроля над жизнью, судьбой, здоровьем. **В чем основная ошибка «ведических жен» и их гуру?** В том, что они предельно упрощают отношения между мужчиной и женщиной. Они рассуждают так: если женщина ведическая, то мужчина к ней тянется, она его удовлетворяет во всех отношениях, он становится счастливым, достигает высоких результатов и одаривает жену. Круг замкнулся. Получился вечный кайф.

В чем же ошибка? В том, что катающийся как сыр в масле муж, которого ежедневно, ежедневно, ежеминутно заставляют чувствовать себя махараджей, может все это принять как должное и перестать развиваться вообще. А еще «ведические жены» не понимают того, что для удовлетворения потребностей мужчины надо эти по-

требности знать. **Но учат ли гуру разбираться в мужских потребностях?** Нет, не учат. Вместо этого они внушают своим adeptкам, что все мужчины, грубо говоря, любят соус карри, что всякого мужика возбуждает ведическая мушка в середине лба женщины (так называемая «тилака») и, главное, что все мужчины любят, когда женщины носят длинные юбки и платья.

Понятно, что это не так. Более того, с точки зрения научной психологии неправильно сама постановка вопроса. Если женщина будет стараться быть идеальной, пытаться превратить себя в лакомый для всех кусочек, она неизбежно начнет искажать свою личность. И в результате откажется от значимых для нее личностных черт, подменив их теми, которые привлекают мужчин. Женщина не сможет оставаться собой, а ее потребность в самореализации фрустрируется.

Естественно, в таком состоянии создать счастливую се-

мью, устойчивые здоровые отношения весьма затруднительно. Недоволен будет и мужчина, поскольку вместо состоявшейся личности, знающей себя, умеющей осознавать свои потребности, он получает какой-то детский сад – набор масок, тилаку во лбу, позы из йоги и кучу абсолютно бесполезных, а то и вредных рецептов на все случаи жизни: для здоровья, для долголетия, для бизнеса, для потенции и т. д. и т. п.

Нет никакого смысла превращать себя в набор механизмов для удовлетворения потребностей мужа и насыщения его некоей женской энергетикой. Здоровые отношения – это всегда равновесный и взаимный обмен. Это всегда искренность: женщина стремится угодить мужчине, но она четко осознает и свои потребности и может открыто о них говорить, а мужчина стремится угодить женщине, тоже памятуя о себе и не боясь говорить о своих нуждах.



под другим углом

В современном мире, к счастью, женщина не должна сжигать себя на погребальном костре мужа, а нормальный мужчина вряд ли захочет иметь рядом с собой бессловесный и забитый придаток, способный лишь удовлетворять его потребности, да еще и строго в рамках ведических стереотипов. Да и вообще, никакого секрета построения долговечных и счастливых брачных союзов не существует. А значит, бесполезно их искать в Ведах, Упанишадах, в книгах Блаватской и Рерихов, в трудах Вивекананды или Махариши. Никакие отношения не будут долговечными и конструктивными, если строить их на глупостях, на мифах и суевериях, на лжи, на беззастенчивом манипулировании, искусно замаскированном под различные процедуры ублажения супруга и его насыщения женскими энергиями. Брак – это очень близкие отношения. Здесь очень важна искренность, умение прислушиваться друг к другу.

НЕ ВЕДАЮТ, ЧТО ТВОРЯТ. Самое страшное – когда «ведические жены» становятся «ведическими матерями». И вот тут испытания для ребенка начинаются еще до рождения: мама-вегетарианка может быть настолько истощена, что ребенок просто не будет на протяжении беременности получать необходимых питательных веществ. В дальнейшем «ведическая мать», сидящая на веганской диете, не сможет вырабатывать полноценное молоко. Сохранится эта ситуация и по мере взросления ребенка. Понятно, что если здоровый

мужик может довольно долго без последствий для себя выносить вегетарианскую диету, для малыша это может быть крайне опасным: то, что должно развиться, созреть, не разовьется и не созреет.

А еще «ведические мамы» зачастую не хотят рожать в роддомах! Да и как можно туда ложиться? Там же никто даже Вед не читал! Нет, лучше мы будем рожать дома в условиях антисанитарии (в современные дезинфицирующие средства, понятное дело, мы не верим, в Ведах о них ничего не сказано), вдали от медицинской аппаратуры

и профессионалов, способных вовремя распознать и устранить различные патологии родов, такие, например, как маточное кровотечение.

«Ведические матери» часто выступают против прививок. В результате их дети оказываются беззащитными перед опасными заболеваниями. И не только они – ставится под удар все общество, потому что опасные болезни, которые были практически побеждены, возвращаются. В наиболее тяжелых случаях «ведическая мать» напрочь отрицает необходимость обращения к врачам. Она сама все знает: «от гриппа помогает фасолька с соусом карри, а от простуды – голодание».

Ведическая женственность и материнство – это особые формы деградации, поворота вспять исторического процесса, отказа от достижений науки и техники. Женщинам, чей разум поражен всей этой ведоглупостью, необходимо помочь избавиться от заблуждений и вернуться к нормальной жизни. ♣

Ведические
женственность
и материнство –
это **формы**
деградации.

Что Вы хотели узнать о любви и сексе, но боялись спросить?
Мировой эксперт и выдающийся ученый Отто Кернберг,
знающий о любви больше Фрейда, ответит на все ваши
вопросы в авторском семинаре

Неразделимая природа ЛЮБВИ и АГРЕССИИ

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ почему невозможно изучать изменения в любовных отношениях без изучения агрессивных состояний в паре,
- ✓ как любовь одерживает верх над агрессией, умиряет ее, нейтрализует и побеждает, принося покой, удовлетворение и радость совместного бытия,
- ✓ и что же такое на самом деле настоящая зрелая любовь!

Вы также сможете задать великому современному психоаналитику и автору книг «Неразделимая природа любви и агрессии», «Отношения любви. Норма и патология» и др. свои собственные вопросы по теме.



ЖДЕМ ВАС
9–12
ИЮНЯ

11 ПРИЗНАКОВ ЗРЕЛОЙ ЛЮБВИ ПО-КЕРНБЕРГУ:

1. Интерес к жизненному плану партнера без разрушительной зависти.
2. Базовое доверие друг к другу: способность быть открытыми и честными, в том числе и к собственным недостаткам.
3. Общие идеалы как основа совместной жизни.
4. Зрелая зависимость, как возможность принимать и оказывать помощь без страха, вины и стыда.
5. Справедливое распределение обязанностей без борьбы за власть и взаимного разочарования.
6. Постоянство сексуальной страсти.
7. Признание неизбежности потерь, ревности и необходимости защищать границы пары.
8. Способность к настоящему прощению.
9. Понимание, что другой не может любить нас точно так же, как мы любим его.
10. Любовь и расставание: принятие новой любви без чувства вины.
11. Скромность и благодарность.

БИЛЕТЫ И ИНФОРМАЦИЯ +7 (921) 911 26 00

WWW.KERNBERG.RU

Текст

Александр Шувалов, кандидат медицинских наук,
автор книги «Безумные грани таланта. Энциклопедия патографий»

Рецепт гения

Один из основателей отечественной патографической науки Григорий Сегалин считал, что гению необходимы наследственная одаренность и не очень сильное психическое расстройство. Вот такой рецепт. **Посмотрим, соответствует ли этой «врачебной прописи» жизнь и судьба Еруна Антонисона ван Акена, которого весь мир знает под именем Иеронима Босха.**

ПОТОМСТВЕННЫЙ ХУДОЖНИК. Иероним Босх (ок. 1450–1516) – нидерландский живописец, один из крупнейших мастеров Северного Возрождения. Он знаменит своими многофигурными, причудливо фантастическими образами и композициями. Босх считается одним из самых загадочных художников в истории западного искусства, «почетным профессором кошмаров», под-

Портрет
Иеронима Босха.
Гравюра
Корнелиса Норта,
1572 г.

писью которого почему-то стало сокращенное название его родного города Хертогенбос (Den Bosch).

С наследственной одаренностью у нашего героя все обстоит согласно предложенной «рецептуре». Его дед и брат деда, двое дядей, отец и брат самого Иеронима занимались живописью. Брат Гооссен в 1478 году унаследовал отцовскую мастерскую. Так что Иероним уже с детства мог приобщаться к семейным художественным традициям. Однако никто из его родных не был известен за пределами города. Кроме Иеронима Босха, известность которого перешагнула границы не только его страны, но и континентов.



**Диагностическое
предположение**

Шизотипическое расстройство личности. Неуточненная форма шизофрении с периодическим течением.



В 1478 году Босх женился, детей не имел и, как считают, не был особо счастливым человеком. Тем не менее брак принес художнику материальное благополучие, и, еще не став достаточно известным, Босх мог себе позволить рисовать то, что хотел.

БОЛЬНАЯ ФАНТАЗИЯ. Дефицит биографической информации заставляет прибегнуть к более пристальному анализу произведений Босха и попытке представить, мог ли психически нормальный человек нарисовать такие картины? А если нет, то каким психическим заболеванием он должен был страдать?

«Сад земных наслаждений»,
правая створка:
«Ад. Фрагмент»

«Алтарь св. Антония»,
триптих,
центральная
часть: «Искушение
св. Антония»

Творчество Босха во многом не соответствует общим тенденциям развития живописи своего времени. Некоторые элементы стиля художника (особая символика, распад формы, смысловая и композиционная перегруженность) характерны для рисунков больных с бредовыми переживаниями и галлюцинациями. С этими признаками соотносятся и изменения художественных приемов (нарастание декоративности, потеря образности) в его последних работах. Один из современных исследователей творчества Босха Донат Баттилотти пишет: «В нем видели предшественника сюрреализма, такого опередившего свое время Сальвадора Дали, черпавшего свои образы в сфере бессознательного; видели психопата, страдающего эдиповым комплексом и одержимого сексом; видели адепта еретической секты спиритуалов, или адамитов, считавших, что сексуальная свобода возвращает человека в состояние невинности до грехопадения, или же неумолимого преследователя порока».

Авторы психиатрических учебников и руководств часто приводили фрагменты его триптиха «Сад земных наслаждений» как пример онейроидных (сновидных) переживаний душевнобольного человека. Эта картина действительно «завораживает, но оставляет ощущение,



что вы имеете дело с нездоровой фантазией», патологичность которой усиливается от картины к картине. «В целом есть основание утверждать, что своеобразие Босха как художника обусловлено его психическим заболеванием, а именно – шизофренией».

Некоторые биографы иногда рассматривают гротескные и причудливые образы произведений Босха как результат чрезмерной впечатлительности или психотической навязчивой идеи о грехе и колдовстве, распространенной накануне Реформации, или, напротив, – как результат глубокого знания христианских текстов и проповедей. Но скорее всего, христианское благочестие Босха было поверхностным. Этому предположению посвящено исследование Линды Харрис «Тайная ересь Иеронима Босха» (2014 год).

В БРАТСТВЕ СВОБОДНОГО ДУХА. Культуролог Александр Гарбуз считает, что «на полотнах Босха прекрасно уживаются реальные люди – современники художника – с уродцами, монстрами, фантастическими образами полуптиц-полузверей и т. д. Сходство с искусством XX века, в частности с сюрреализмом, здесь действительно есть... Исследователи творчества Босха возводят мотивы



Портрет
**Иеронима
Босха** кисти
современника

многих картин художника к теологическим трактатам, эзотерике и еретическим учениям. Известно, что Босх был членом Братства Богоматери, Братства Свободного Духа, прекрасно знал обрядовые таинства, был знаком с алхимией, астрологией и магией. Множество пугающих, «синтетических» образов напоминают персонажей фольклора, известных по пословицам, поговоркам, сказкам и легендам... Босх, вне сомнений, создавал свои картины в измененном состоянии сознания, при котором активизируется мифологическое мышление, оперирующее образами бессознательного».

Интересное наблюдение делает философ и математик Василий Налимов, который об-

Многие из глубин веноз

Примечательно, что многие современники Босха не усматривали в его творчестве болезненности. Библиотекарь Эскориала монах **Хосе де Сигуенса** писал: «Разница между работами этого человека и других художников заключается в том, что другие стараются изобразить людей такими, как они выглядят снаружи, ему же хватает мужества изобразить их такими, как они есть изнутри». Великий испанский писатель **Лопе де Вега** называл Босха «великолепнейшим и неподражаемым художником», а его работы – «основами морализирующей философии».

безумные грани таланта

ратил внимание на то, «что Босх (XV век) сумел увидеть своим внутренним зрением почти современные самолеты, танк и подводную лодку... Все это, конечно, только видения. Но как они могли появиться за много столетий до того, как для этого созрели технические возможности?» И делает сенсационное предположение: «Фантазия своими образами, может быть, не столько опережает реальный научно-технический прогресс, сколько направляет его?» Вот еще одно «крамольное» подтверждение того факта, что шизофреническое расстройство может являться «драйвером» (driver в обширном смысле перевода этого термина) искусства и науки.

Искусствоведы XIX века пытались объяснить творчество Босха с помощью психоаналитической теории



«Сад земных наслаждений», правая створка: «Ад. Деталь»

Зигмунда Фрейда, предполагая, что лишь «высвобождение сверхъестественных сил бессознательного могло породить адские видения нидерландского мастера».

МИР НЕРЕАЛЬНЫХ ЧУДОВИЩ.

Профессор психиатрии Олег Ерышев пишет: «Даже поверхностное знакомство с картинами И. Босха позволяет нам судить о психическом нездоровье автора». Имеющаяся хронология произведений художника, которая подтверждается манерой письма, свидетельствует о том, что начальный этап творчества характеризовался психологически понятными для зрителя картинами, носившими религиозно-морализаторский характер. Известно, что испанский король Филипп II, император Священной Римской империи, распорядился повесить «Семь смертных грехов» в спальне своей резиденции в Эскориале.

Но и в этот период на некоторых картинах у Босха уже появляются единичные «чудища»,

Босх и прима

Техника Босха называется «алла прима». Это метод масляной живописи, при котором первые мазки создают окончательную фактуру. На основании результатов современных исследований искусствоведы относят к сохранившемуся наследию Иеронима Босха 25 картин и восемь рисунков. Лишь семь творений Босха подписаны. История не сохранила оригинальных названий картин, которые дал своим творениям Босх. Известные нам названия закрепились за картинами по каталогам.

Со временем заказчиками работ Босха становятся не только знатные граждане и религиозные братства его города, но и лица королевских фамилий разных стран.

которых можно считать лишними в контексте вполне реалистического сюжета. Постепенно картины Босха приобретают совершенно фантастический характер, где понятен только общий сюжет и начинают доминировать ужасающие сцены с невообразимыми участниками. Существа, населяющие картины, по сути, являясь «несуществующими животными». В патопсихологии существует тест под названием «Рисунок несуществующего животного», когда пациенту предлагают нарисовать нечто подобное для уточнения характеристик его мышления. «Здоровые» люди придумывают какого-нибудь монстра на пяти ногах или с одним рогом, но душевнобольные, как правило, изображают нечто невероятное, такое, о чем можно сказать: «нарочно не придумаешь». Вот и Босх населял свои картины такими животными, которые психически здоровый человек придумать просто не в состо-

«Алтарь св. Антония», триптих, центральная часть: «Искушение св. Антония»



янии. Олег Ерышев склонен считать это «проявлением болезненной абстрактности и парадоксальности мышления художника».

Бросается в глаза эмоциональная неадекватность людей, изображенных на картинах голландского художника. Их невероятно мучают, но лица остаются чаще всего равнодушными. Подобным образом выглядит безразличная обнаженная девушка из «Страшного суда», по которой ползают змеи и которую преследует ящер в сапогах и с факелом в руках. Такая симптоматика характерна для некоторых форм шизофренических расстройств.

Еще одна специфическая черта творений Босха – разобщенность персонажей и ситуаций, где каждый ведет себя так, как будто вокруг него никого больше нет. Особенно показательна в этом отношении картина «Корабль дураков»: здесь кто поет, кто кричит, кто пьет, кто черпает воду или вино. Как метко подметил психиатр и художник Р. Б. Хайкин, это напоминает обстановку старого сумасшедшего дома.

Фрагменты произведений Иеронима Босха этого периода очень похожи на картины психически больных людей, которые рисовали подобные фигуры спустя 500 лет.

СНЫ НАЯВУ. В последние годы художник обращается к евангельским сюжетам. Изображения фантастических чудовищ исчезают, но появляются реальные образы злобных палачей, которые страшнее предыдущих фантазий Босха.

То, что рисует Босх, очень трудно, да, пожалуй, и невозможно вообразить человеку с нормальным рассудком. А для онейроидного состояния психики как раз характерны сценopodobные фантастические зрительные и слуховые галлюцинации с представлениями ада илирая, космических полетов и войн. Рассказывая о них врачу, пациенты называют это сном наяву.

«Сад земных наслаждений»,
правая створка:
«Ад. Фрагмент»



При этом они видят в этой необычной обстановке самих себя. Заметим, что на некоторых картинах, как полагают искусствоведы, Босх помещал свое изображение.

Очень велика вероятность, что художник рисовал свои яркие и, возможно, периодически повторявшиеся видения. Психиатр Р. Б. Хайкин отмечает такую особенность творчества Босха, как «боязнь пустого пространства»: художник старается заполнить фигурами и предметами каждый сантиметр картины. Такая тенденция тоже характерна для творчества душевнобольных. Некоторые позы, в которых находятся персонажи картин Босха, напоминают позы застывания психически больных в кататоническом ступоре (болезненной обездвиженности).

Некоторые исследователи, подтверждая версию о душевной болезни Иеронима Босха, ссылаются на то, что о последних годах его жизни нет никаких исторических данных. Родственники могли намеренно «прятать» больного художника от посторонних глаз. Олег Ерышев приходит к заключению, что «великий голландский художник страдал хроническим, не исключено, что протекавшим в виде приступов, психическим заболеванием в форме шизофрении». Это многое объясняет в его творчестве, хотя, разумеется, далеко не все.

«Могло бы состояться такое гениальное, необычное творчество без вмешательства психической болезни? Скорее всего – нет. Это был бы другой Босх, а возможно, никакого Босха и не было бы». ♣

Источники:

Гарбуз А. В. Сад земных наслаждений // Рампа. 2010. № 2. С. 4–25; № 3. С. 36–37.

Девитини А. Босх. Жизнь и творчество. Основные произведения / Пер. с итал. М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство „Астрель“», 2002.

Хайкин Р. Б. Психопатологический анализ творчества Иеронима Босха // Медицинский реферативный журнал. 1989. Разд. XIV. № 5. С. 28–29.

Харрис Л. Тайная ересь Иеронима Босха / Пер. с англ. М. Клименно. – М.: Энигма, 2014.



Департамент
культуры
города Москвы



МОСКОВСКИЙ ТЕАТР «ЕТ СЕТЕРА»

Et Cetera

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

АЛЕКСАНДР КАЛЯГИН®

**СКОРО В ПРОДАЖЕ
БРОНИРОВАНИЕ
БИЛЕТОВ ПО ТЕЛ.:
+7 (495) 625-21-61**

ГЛАВНАЯ ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА

Н.В. ГОГОЛЬ

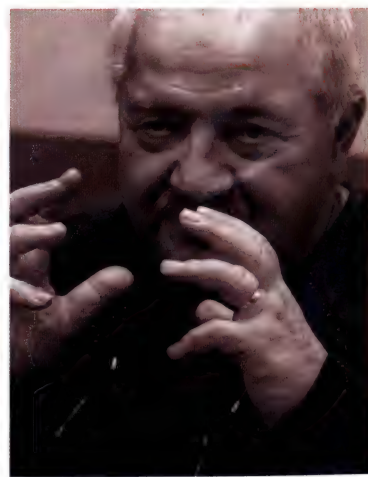
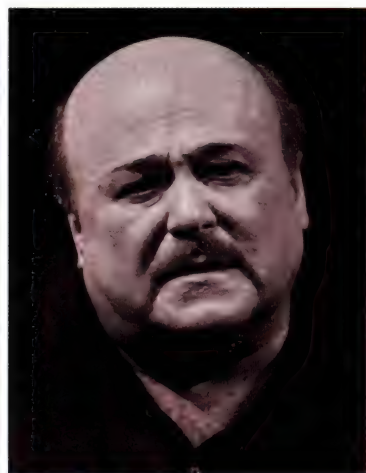
РЕВИЗОР

ВЕРСИЯ

**В РОЛИ ХЛЕСТАКОВА
АЛЕКСАНДР КАЛЯГИН**

К ЮБИЛЕЮ НАРОДНОГО АРТИСТА

**РЕЖИССЕР
РОБЕРТ СТУРУА**



Текст

Ирина Соловьева,

психолог

Под маской ЖИТЛО



США, 2013

Режиссер: Джон Туртурро

В ролях: Джон Туртурро,
Ванесса Паради, Вуди Аллен,
Шэрон Стоун и др.

Фильм, не получивший широкую рекламную кампанию, а потому – оставшийся недооцененным зрителями.

Мы решили восстановить справедливость. Это фильм о человеческих отношениях. Причем не сексуальных, как может показаться из названия, а сердечных. **О человеческом одиночестве и о потребности любить и быть любимым.**

Да, секс тоже присутствует, и если кого-то заинтриговало название, он не будет разочарован. *Но важнее здесь то, что происходит в сердцах героев и между их сердцами.* Теплота, психологическая интимность – вот что является главной ценностью даже в наше время сексуальных свобод.

Главный герой (Джон Туртурро, выступивший также режиссером и сценаристом) – мужчина средних лет, испытывающий нужду в деньгах и внутреннюю пустоту. Старший друг Мюррей (роль Вуди Аллена, на тот момент 78-летнего!) замечает, как много вокруг замужних женщин, испытывающих одиночество и потребность в любовных отношениях. Мюррей предлагает приятелю стать жиголом под звучным псевдонимом Фиораванте, на что тот и соглашается. Но и его сердце открывается для чувств, когда он встречает Авигаль (Ванесса Паради) – молодую вдову раввина, живущую по строгим правилам закрытой еврейской общины.

После многих столетий жестких сексуальных табу маятник качнулся в противоположную сторону, и сейчас сексуальной сфере придается слишком большое значение. Сексуальность демонстративно и навязчиво транслируется в СМИ, рекламе, на киноэкране и в литературе. Партнеры быстро и легко вступают в сексуальный контакт, не успев развить

сердечную привязанность, и тогда они оказываются в зоне телесной интимности, не успев перейти в зону интимности сердечной. Это ведет к быстрой потере интереса к партнеру, после того как страсть и новизна перестают быть



острыми; к разочарованию, когда проекции оказываются ложными и идеализация рушится. Сейчас помнят о сексуальной потребности, но забывают про потребность сердечную. А между тем потребность в любви и в психологической интимности не менее значима, чем потребность сексуальная.

«Под маской жиголо» – хорошая иллюстрация этих процессов. Даже если герои собираются не влюбляться, а строить исключительно сексуальные отношения, в их сердца приходит чувство, потому что любовь – одна из базовых потребностей человека. Влюбившись в Авигаль, Фиораванте уже не хочет и не может встречаться с другими женщинами. А одна из его клиенток, изначально нацеленная на легкое приключение, влюбляется. В этой роли мы видим Шэрон Стоун – в непривычном для зрителя амплуа. Говорят, что красота – и счастье, и проклятье для актрисы. С одной стороны, внешние данные позволяют попасть на киноэкран, с другой – актриса может стать заложником собственной красоты, и тогда режиссеры эксплуатируют ее внешние данные, не раскрывая актерский талант. В этом фильме Шэрон Стоун достался глубокий сложный образ женщины одинокой и чувствительной. Имея минимум текста, она раскрывает внутренние переживания героини.

Парадокс нашего времени: даже люди, имеющие бурную сексуальную жизнь, нередко страдают от сердечного одиночества и кинестетического голода. Что уж тут говорить про людей, оказавшихся вовсе без отношений! Нехватка теплого телесного контакта – бич нашего времени, особенно в мегаполисах. Для того чтобы утолить природную потребность в телесном контакте, коитуса недостаточно: нужны объятия, поглаживания, совместное проживание... Мы – «трогательные» создания: нам нужно трогать друг друга, выражать через прикосновения нежность и сердечность.

В фильме есть сцена, когда Авигаль приводят на суд старейшин и те начинают ее допрашивать: что происходило между ней и Фиораванте? Та отвечает, что он до нее дотронулся и она заплакала.

– От стыда? – уточняют старейшины.

– От одиночества... – объясняет Авигаль.



Еще одна актуальная проблема нашего времени, раскрытая на экране – столкновение традиций и современности. Закрытая община прямо в центре мегаполиса, живущая по своим столетним законам... Эта проблема нерешаема, и каждый должен сам находить баланс между уважением к традициям и адаптацией к современным реалиям.

К достоинствам фильма можно отнести юмор (в любимом многими зрителями стиле Вуди Аллена) и музыкальное сопровождение. И темп, то ускоряющийся, то замедляющийся, уместные паузы – в зависимости от того, что происходит с героями. ♣

WWW.
LOVEMUSICAL.
RU



ЦИРКОВОЙ МЮЗИКЛ
**СКОЛЬКО СТОИТ
ЛЮБОВЬ?**

ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ

18+

с 14 ФЕВРАЛЯ

М. КУНЦЕВСКАЯ
УЛ. ИВАНА ФРАНКО, 14

РЕКЛАМА

ИНФОРМАЦИЯ И ЗАКАЗ БИЛЕТОВ
+7 495 357 10 10
КРУГЛОСУТОЧНО

ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ДЕТИ

Юлия Гусева



Добросвет

Гусева Ю. Е.

Эти непонятные дети.

М. : Добросвет, ИД «Городец», 2016.

У вас родился ребенок. И вместе с этим счастьем в ваш дом пришли волнения и трудные вопросы: «Почему он плачет?», «Как отучить капризничать?», «Что делать, если малыш не хочет мыться?». Очень часто эти и многие другие вопросы ставят родителей в тупик. Автор книги — Юлия Гусева, педагог-психолог и гештальттерапевт, посвятила свою книгу двум первым периодам жизни ребенка: младенческому (до года) и раннему (от года до трех лет). Каждый из этих этапов связан с определенными сложностями воспитания, для того, чтобы их преодолеть, родителям нужны знания о психологии раннего возраста, об особенностях развития малышей. Нервная система и рефлексы новорожденного, эмоциональная привязанность, значимость телесного контакта — этим вопросам посвящена первая часть книги — теоретическая. Во второй — практической части описаны эффективные приемы коррекции поведения. Они помогут мамам и папам общаться с детьми, не прибегая к наказаниям и не ссорясь. Все эти методы проверены, тем не менее родителям нужно проявлять гибкость, ведь наши дети такие разные!

С ума сойти!

Путеводитель по психическим расстройствам для жителей большого города



Дарья Варламова
Антон Зайниев

Альпина

Варламова Д., Зайниев А.

С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам.

М. : Альпина Паблишер, 2016.

«С ума сойти!» — первая российская книга о психических расстройствах, написанная пациентами. Оба ее автора пережили клиническую депрессию, а вместе с ней все «прелести» стигматизации: настороженное отношение и непонимание окружающих. (Фразу «Возьми себя в руки, у всех бывает плохое настроение» слышит каждый человек, страдающий депрессией.) Помимо страха самой болезни, люди боятся огласки, опасаются принудительного лечения, потери работы.

Авторы описывают наиболее распространенные психические заболевания в доступной форме, но без чрезмерных упрощений. Книга представляет собой настоящий психиатрический «ликбез», научно-популярную литературу в полном смысле слова.

Отдельная глава посвящена особенностям лечения в России: куда лучше обращаться — в частную клинику или в ПНД, что такое «учет», какие законы регулируют сферу психиатрии в нашей стране. Авторы не скупятся на рекомендации — в конце книги приведен список книг и фильмов для тех, кто хочет изучить предмет глубже.

Эми Маккриди

Мам,



Как помочь ребенку
вырасти самостоятельным

альпина.гетти

Маккриди Э.

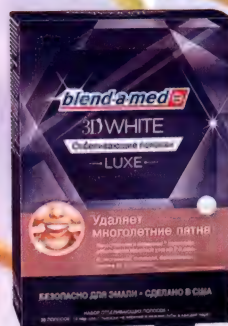
«Мам, я сам!» Как помочь ребенку вырасти самостоятельным.

М. : Альпина Паблишер, 2017.

Современных детей охватила настоящая эпидемия эгоцентризма. Автор книги Эми Маккриди считает, что «избалованность способна лишить наших детей не только воображения, энергии и упорства, но и вообще возможности жить интересной, полноценной жизнью». Наказания не помогут воспитать самостоятельного, уверенного в себе человека. А что поможет? «Обилие любви, немного строгости, четкие и последовательные правила и грамотная похвала». Эми Маккриди создала «Набор инструментов для борьбы с избалованностью», в который входят 35 проверенных на практике приемов. Начните использовать их, и уже через несколько дней увидите реальные изменения в поведении своих детей. Исчезнет установка: «Весь мир для меня», «Я могу получить все что угодно без усилий». Дети научатся выполнять свои обязанности, разрешать споры, нести ответственность за свои действия. Благодаря этому ваши дочки-сыночки окажутся куда лучше подготовлены к взрослой жизни, а вы наконец отдохнете от постоянных жалоб, нытья, торговли и истерик.

ИМИДЖ-НОВИНКИ

Blend-a-med представляет долгожданную премьеру: легендарные **полоски 3D White Luxe** для эффективного и безопасного отбеливания зубов в домашних условиях.



Революционная новинка от **SPLAT** – очищающая **пенка для зубов и десен ORAL CARE FOAM 2 в 1**. Создай свое настроение дня или выбери подходящую эмоцию среди 8 неповторимых вкусов.



SPLAT представляет новую серию **зубных паст JUNIOR для детей 6-11 лет**. Комплексы с гидроксипатитом кальция, алоэ вера, корой магнолии, клюквой, гранатом, витаминами А и Е и системой **LUCTATOL®** на основе экстракта лакричника и молочных ферментов предотвращают появление кариеса.



Весна

начинается с улыбок!

Еще один идеальный подарок – блестящий тандем **Oral-B с Blend-a-Med PRO-EXPERT**. Популярная линейка зубных паст Blend-a-med PRO-EXPERT дополнилась тремя новинками: «Крепкие зубы», «Снижение чувствительности и бережное отбеливание» и «Здоровая свежесть».



Oral-B поможет стать настоящим гением подарков: среди 12 вариантов наборов есть антикризисный вариант, вариант для двоих, для привередливых, для путешественников, для модников и для всех без исключения.



Загляни в сказку



6+

Успеть насладиться актуальным сюжетом театрально-музыкальной версии любимой всеми сказки о Золушке московские зрители смогут до середины весны. В конце апреля российская постановка бродвейского мюзикла «Золушка» завершит показы в театре «Россия» на Пушкинской площади.

За более чем полгода проката мюзикл успел получить статус «самой волшебной и сказочной» постановки столицы, стать лауреатом Ежегодной премии доверия потребителей «Марка № 1 в России» в номинации «Лучшие социально-культурные мероприятия города», соединить влюбленные сердца в рамках акции «Выходи за меня!», подарить сказку подопечным нескольких детских домов и фондов во Всемирный день доброты. Зрители станови-

лись свидетелями самых удивительных чудес: прямо у них на глазах тыква превращалась в карету, мышки в коней, енот и лисичка в ланея и нучера, а ветхий наряд Золушки по взмаху волшебной палочки Феи Крестной становился ослепительным балльным платьем. И все это — при сопровождении проверенной временем музыки, красивых и сильных голосов актеров, их виртуозной игры и тонкого юмора.

Роли в «Золушке» исполняют известные актеры: Наталья Быстрова, Юлия Ива, Павел Лёвкин, Алена Хмельницкая, Лина Рулла, Елена Чарквиани и многие другие. До конца апреля мюзикл «Золушка» будет идти в театре «Россия» шесть дней в неделю, а по субботам и воскресеньям — два раза в день, утром и вечером.

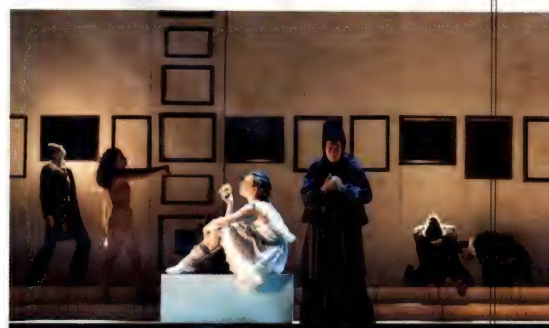
ПРЕМЬЕРА!!!
12, 29 марта

ТЕАТР
НА МАЛОЙ
БРОННОЙ

А. И. Куприн

«ЯМА»

пластическая драма



Режиссер-хореограф – **Егор Дружинин**
Художник-постановщик – **Вера Никольская**
Художник по костюмам – **Яся Рафинова**
Художественный руководитель театра –
заслуженный деятель искусств РФ,
профессор **Сергей Голомазов**

Лауреат премий «ТЭФИ» и «Золотая Маска», наставник проекта «Танцы» на телеканале ТНТ, режиссер и хореограф **Егор Дружинин** выпускает в Театре на Малой Бронной пластический спектакль «Яма».

Вышедшая в 1915 году повесть «Яма» – одно из самых скандальных произведений Александра Куприна – шокировала общественность: в ней открыто, без прикрас, изображалась жизнь публичного дома. Сегодня, ровно сто лет спустя, режиссер и хореограф Егор Дружинин по-своему осмысляет многоплановую, чувственную и в то же время беспощадную в бытовых подробностях прозу Куприна. Под музыку венского композитора Фрица Крейслера персонажи «Ямы» заговорят со зрителем самым выразительным и понятным языком в мире – языком своего тела.

Егор Дружинин о спектакле: «Чем больше работаю над спектаклем, тем больше влюбляюсь в своих героинь. Для них Яма – это дом, хоть и публичный. У обитательниц этого дома есть свои права и обязанности, есть свои правила, есть привязанности. Этот дом наполняют страхи и злоба. Но в нем живет и любовь. В Яме кипят страсти. Ее обитатели благородны и подлы одновременно. Ради выгоды пойдут на все. Ради дружбы снимут с себя последнюю рубашку. Полуграмотные идиотки жертвуют собой ради убеждений. Образованные лицемеры жертвуют убеждениями ради убогого спокойствия. Удовольствия покупаются и продаются. Любовь – никогда».

www.mbronnaya.ru



МОСКОВСКИЙ ТЕАТР МЮЗИКЛА

МИХАИЛ ШВЫДКОЙ ДАВИД СМЕЛЯНСКИЙ АЛЕКСАНДР НОВИКОВ

ПРЕДСТАВЛЯЮТ



ПРИНЦЕССА ЦИРКА

МЮЗИКЛ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

МУЗЫКА **ИМРЕ КАЛЬМАН**

ЛИБРЕТТО **СЕБАСТЬЯН СОЛДЕВИЛЬЯ (ФРАНЦИЯ/КАНАДА), МАРИНА ШВЫДКАЯ, АЛЕКСЕЙ ИВАЩЕНКО**

СТИХИ И ДИАЛОГИ **АЛЕКСЕЙ ИВАЩЕНКО**

РЕЖИССЁРЫ-ПОСТАНОВЩИКИ

СЕБАСТЬЯН СОЛДЕВИЛЬЯ (ФРАНЦИЯ/КАНАДА), МАРИНА ШВЫДКАЯ

с 6 МАРТА по 30 АПРЕЛЯ

ПРИ УЧАСТИИ

the 7 Fingers

(КАНАДА)

(495) 797 63 00 ■ WWW.МЮЗИКЛ.РФ



ГАЗПРОМБАНК
Генеральный партнер



НОВАТЭК



ТОРГОВЫЙ РАЗВЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ТЕЛЕКАНАЛ
КИНОКОМЕДИЯ
WWW.KINOKOMEDIYA.RU



КУХНЯ TV

МОСКВА
Мой любимый клубный

Яндекс Афиша



parter.ru
4800 250 00 00



ВАРИОТ



CONCERT.LAND
644 2222



KASSIR.RU



Ticketland.ru



PONOMINALU



ShowMart.ru
800 225 0000

РЕКЛАМА

6+



г. Москва, м. Белорусская
Московская обл., г. Одинцово
тел. +7 903 198 16 68
e-mail: od19@rambler.ru

Дячук Ольга

Психолог-консультант, член Профессиональной психотерапевтической лиги

Межличностные отношения, семья и брак.
Детско-родительские отношения.



г. Москва, м. Пушкинская
тел. +7 985 924 70 81
www.prof-psiholog
skype Людмила Baldina
baldina-lu@yandex.ru

Балдина Людмила

Профессиональная помощь психолога.
Консультирование и терапия.
Эффективно, бережно, конфиденциально.
Стаж с 2002 года.

**Обратиться к психологу никогда не поздно,
всегда вовремя!**



Психологический консультативный центр

г. Москва, м. Арбатская
(5 минут)
тел. (495) 774 99 36
e-mail: harmonia@mail.ru
www.psyconsul.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР PSYCONSUL

- Создать счастливую семью
- Наладить личную жизнь
- Преодолеть страхи и неуверенность в себе
- Повысить самооценку
- Сделать правильный выбор

Начните жить лучше уже сегодня!



м. Смоленская, Баррикадная,
Аэропорт
www.neuverennosti-net.ru
Tel/WhatsApp: **+7 985 774 74 17**
@psy.tatvolkova

Волкова Татьяна

*Психолог, семейный психотерапевт.
Имидж-консультант*

- Боитесь общаться не только с новыми, но и с хорошо знакомыми людьми?
 - Мысль о том, что можно онаяться в центре внимания вызывает у Вас приступ паники?
 - Вы постоянно сравниваете себя с другими и думаете о том, что Вы «хуже» друзей и коллег?
 - Страдаете от одиночества, хотя отчаянно хотите завести друзей или пару?
 - Живете мечтами, а настоящую жизнь откладываете «на потом»?
- Свяжитесь со мной по Tel/WhatsApp или оставьте заявку на сайте,
и мы начнем работать над Вашей проблемой в ближайшее время!



г. Москва, м. Арбатская,
Библиотека им. Ленина
тел. +7 903 130 17 55
harmonia@mail.ru
www.irinaudaltsova.com
www.psyconsul.ru/specialisti/05/

Удальцова Ирина

*Индивидуальный и семейный психолог,
RMTMasteryCertificate*

**Неуверенность в себе
Сложности в общении
Проблемы в личной жизни
Невозможность создать семью**



м. Улица 1905 года
www.mental-medic.ru
Запись на прием: **(495) 255-38-38**
(Открытая клиника,
Пресненский центр)

Юров Игорь

Врач-психотерапевт, доцент

**Современный подход к лечению тревоги
и депрессии в Москве.**

Дорогие читатели!

Журнал «Наша Психология» совместно с мировым брендом PACLAN предлагает вам поучаствовать в теплом и вкусном конкурсе. Весна – время уютных вечеров, душевных книг и тихой кулинарной магии: пышной выпечки, свежемолотой корицы, ароматных пирогов и высоких коржей.

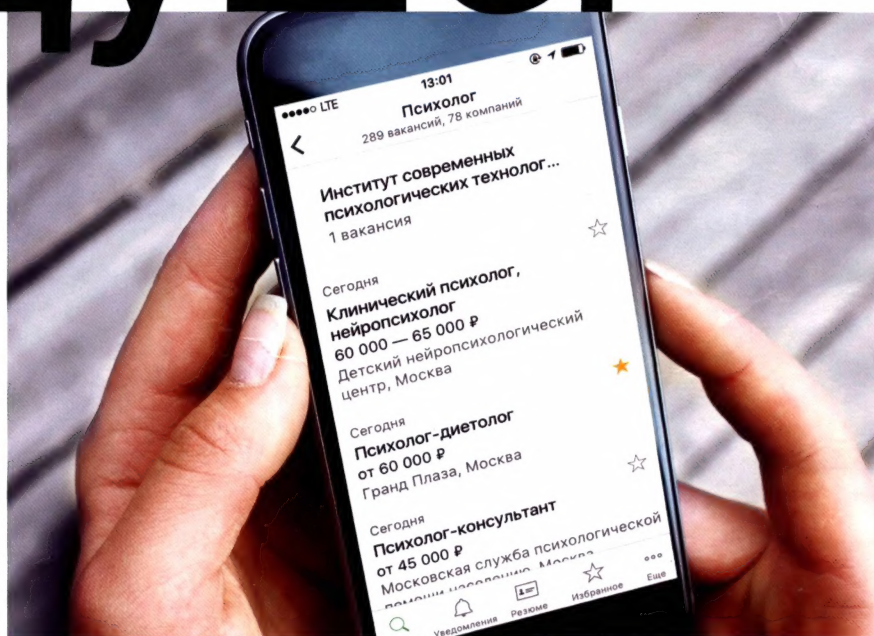
Вы готовите замечательную и красивую выпечку, сложные десерты, тончайшие блинчики или просто невероятную шарлотку? Принимайте участие в конкурсе и выигрывайте средства для посудомоечных машин **Paclan Brileo!** Ведь даже самой искусной в кулинарии женщине пригодится помощь приспособлений для кухни от одного из ведущих европейских брендов товаров для домашнего хозяйства.

1. Сфотографируйте ваш кулинарный шедевр.
2. Присылайте нам фотографию на адрес konkurs@psych.ru
3. Ждите публикации вашей иллюстрации на страничках журнала в социальных сетях и отмечайте себя на фото.
4. И выигрывайте* призы от PACLAN.
5. Конкурс продлится до 30 апреля 2017 года.

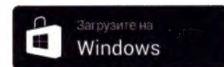
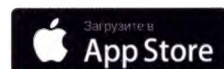
* Лучшие фото будут определены путем открытого голосования на сайте psych.ru



Найдите работу по душе.



Скачайте
приложение





ООО "ПРОСПЕРИТИ" РЕКЛАМА

LES CONTES SAS, PUBLICITÉ



www.lescontes.ru

